



АВСТРАЛІЙКА НАПИСАЛА КНИГУ ПРО ВІННИЦЮ **с. 14**



СЕРЕДА
4 вересня 2019

№36 (1454)



ЗМІНЯТЬ ПРАВИЛА ПАРКУВАННЯ **с. 2**



5.00 грн
1
блок

Газета є членом Всесвітньої Газетної Асоціації

20MINUT.UA

НАВІЩО НАМ ВОДНИЙ ПАТРУЛЬ?

► З цього літа «Муніципальна варта» стала патрулювати Південний Буг. Кілька разів на тиждень спускаються на воду, для чого їм купили катер майже за 900 тисяч гривень. Що вони роблять, кого штрафують та чому не звертають увагу на забудови біля самої води?

с. 4



Вінницький водний патруль контролює не тільки води Південного Бугу, а й інших річок

РЕКЛАМА



EMPIRE SUSHI

Ми відкрили заклад в якому очі звужуються від задоволення

вул. Келецька, 60

☎ 77-88 • 0 (800) 751 777
(дзвінки безкоштовні з будь-якого оператора)

(097)219-77-77 • (093)219-77-77

empire_sushi_ Empire_Sushi_ www.empiresushi.ua

* учасникам АТО знижка 5%

458877

Сімейний
COMFORT
ЖИТТЯ

ГОТОВІ КВАРТИРИ

(067)850-69-09

www.simejnyj.vn.ua



457416

ЖК Turkish City

ОРЕНДА КАФЕ

вул. Замостянська 34

☎ (068) 999 19 19

250 м²
280 грн за м²



457418

АГРО МОТО ТА САДОВА ТЕХНІКА

АГРО МЕХАНІКА
www.am.ua

м. Вінниця, вул. Привокзальна, 9ж
☎ (068) 559-85-85 • (095) 559-85-85

ТРАКТОРИ	від — 80 000 грн
МІНІ ТРАКТОРИ	від — 35 000 грн
МОТОБЛОКИ	від — 9 000 грн



КРЕДИТ • ДОСТАВКА • ГАРАНТІЯ • РЕМОНТ

458749

Затишна Фазенда

ДОСТУПНІ КВАРТИРИ

В ПЕРЕДМІСТІ ВІННИЦІ

ВІД ЗАБУДОВНИКА

8990 грн/м²

тел. (096) 000-05-03 (093) 000-05-03



457905

ДУМКА

**Анна
КАТРУК**
 ПСИХОЛОГ



**Біжимо
у справах**

Як часто зараз можна зустріти жінку, яка гідно поєднує сімейне життя з професійною реалізацією. Це норма нашого життя. Прекрасна норма!

Ми носимо штани, користуємося виборчим правом, водимо авто і будуємо бізнес. Ми ростимо дітей, провідуюмо батьків, готуємо вечерю і іноді співаємо в душі. Ми не стали «мужиками», ми залишилися жінками.

Але ми перестали бути власністю! Трохи більше ста років тому в цивілізованому світі вперше жінки зрівнялися у своїх правах з чоловіками. Це прекрасно!

Але це породило в наших душах новий невроз — успіх! Ми намагаємося встигнути в усьому за всяку ціну. І платимо ми, як правило, втридорога своїм здоров'ям, сном і душевним комфортом.

Багато з нас добровільно помістили себе в нову клітку «успішного успіху»: встигнути все, інакше ти не варта любові і визнання.

«Ах, вона засиділася в декреті, малюкові вже 2 роки»
 «Ух, та це ж кар'єристка, в свої 32 вже в топах, про заміжжя і не думає»

І осуд летить, як не дивно, з жіночих вуст...

Дівчата, пам'ятайте!

Народжувати чи ні, балотуватися або обирати, рулити або підкорятися — все це і багато чого іншого не нова клітка, обов'язкова повинність, а наше право!

А вибір вже за кожною з нас! Так нехай в глибині цього вибору буде не страх, а пристрасть, інтерес, любов до того, що ми для себе обираємо!

ВОСЕНИ ЗМІНЯТЬ ПРАВИЛА ПАРКУВАННЯ

Новації ■ У мерії ухвалили програму розвитку сфери паркування, завдяки якій хочуть зменшити хаос на дорогах і змінити на краще міські автостоянки. Зокрема, почнуть працювати міські інспектори, оптимізують наявні місця паркування. І почнуть штрафувати «героїв парковки»



ВАЛЕРІЙ
ЧУДНОВСЬКИЙ, RIA,
 (063) 7758334

Депутати міської ради 30 серпня затвердили «Програму розвитку сфери паркування на 2019–2021 роки».

У ній є заходи, що спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних з парковками: недостатня кількість паркомісць, низька якість інфраструктури майданчиків для паркування та неефективність використання паркувальних зон. І впровадження інструментів програми почалося вже зараз.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПАРКОВОК

У містах Європи кількість паркомісць складають 16–17%

від кількості населення. Тому у Вінниці з населенням більш як 370 тисяч повинно бути 62 900 машиномісць. А скільки є зараз? Покаже підрахунок, який вже розпочали робити.

— Проводимо інвентаризацію наявних паркомісць, щоб розібратися, де можна їх додати. Зараз усе це маємо вивчити, розробити мапу і в подальшому ця карта може стати як додаток, яку кожна людина зможе завантажити на комп'ютер чи смартфон, — каже директор міського департаменту транспорту, енергетики та зв'язку Михайло Варламов.

У місцях, де парковка заборонена, встановлять обмежувальні стовпчики. А самі парковки облаштують «новими інноваційними технологіями». Щоправда, незрозуміло, якими саме.

Є плани на перспективу

У програмі прописані заходи, дата впровадження яких ще невідома.

Перехоплюючі автостоянки — це багатоповерхові паркінги, що планується будувати на в'їздах у місто. Водій залишає своє авто на платному паркінгу за пільговою ціною і їздить Вінницею на громадському транспорті. Будівництво таких майданчиків можливо за кошти інвесторів.

Еко-парковки — машини ставлять на парковку, яка засіяна газонною травою. Реалізація проекту плану-

ється на територіях, які не входять до переліку озелених територій загального призначення. Досвід облаштування еко-парковок у Вінниці вже є, але він неуспішний. **TIR-паркінг** — місце для стоянки вантажних автомобілів, де має бути інфраструктура: СТО, охорона, місця для відпочинку тощо. Планується, що такий паркінг облаштують в межах об'їзної дороги. Програма розвитку паркування повністю за цим посиланням: bit.ly/stoyanka.



У планах влади створити платні муніципальні парковки. Але яким буде тариф та де саме облаштують такі стоянки, стане відомо у кінці 2019 року

ПОЯВА ІНСПЕКТОРІВ

При міськраді вже створили відділ інспекторів з паркування.

— Розпочнуть свою роботу з того, що будуть проводити роз'яснення людям: що ось ви припаркувалися «під знаком», але поблизу є парковка. У них будуть повноваження з накладання штрафів також. Закон України про реформування сфери паркування дозволяє муніципалітетам це робити, — каже Михайло Варламов.

Інспектори з паркування можуть накладати штрафи за порушення правил зупинки, стоянки транспортних засобів за частинами 1 і 3 статті 122 Адмінкодексу (штрафи 255 і 510 грн) та за статтею 152–1 (штраф 340–1360 грн). І робити це, навіть якщо водія немає за кермом, на підставі фото і відеозйомки. Крім того, вони зможуть евакуйовувати авто.

Інспектори з паркування з'являться на вулицях міста з листопада. Щоправда, у відділі з паркування зараз працюють тільки дві людини.

ПЛАТНІ СТОЯНКИ

У мерії почнуть розробляти погодинні тарифи на паркувальних майданчиках, які будуть відрізнятися, залежно від району. У програмі вказано, що міські чиновники мають створити три зони дії таких тарифів. Ймовірно, у центрі Вінниці плата за парковку буде більшою, а на околицях — меншою.

Поки що незрозуміло, як будуть брати цю плату — автоматично чи вручну. І також неясно, якими будуть тарифи і де саме поставлять платні муніципальні парковки.

— Муніципальні парковки стануть платними, якщо буде відповідне рішення. Це наступний етап нашої програми, — каже директор департаменту транспорту, зв'язку та енергетики Михайло Варламов.

При цьому, міською програмою передбачено, що в листопаді-грудні 2019 року чиновники завершать розробку і затвердять як платні паркомісця, так і зони паркування.

RIA ЗАПИТАЛА ВІННИЧАН

Як ви ставитесь до скасування шкільної форми?



ВОЛОДИМИР (61), ПЕНСИОНЕР:
 — Я б все-таки залишив форму. Можливо, я просто старший і відчуваю ностальгію за минулим, але мені подобалось, який ми мали вигляд у формі.



ЛЮБОВ (68), ПЕНСИОНЕРКА:
 — Мені до цього байдуже. Маю внука, але він вже закінчив школу. На мою думку, у школярів має бути і якийсь дрес-код, і одночасно, свобода у виборі одягу.



ВОЛОДИМИР (48), ІНЖЕНЕР:
 — На мою думку, краще, щоб вимог до шкільної форми не було взагалі. Можливо, варто поставити якісь межі, щоб це взагалі не вийшло з-під контролю.



ОКСАНА (28), У ДЕКРЕТНІЙ ВІДПУСТИ:
 — Потрібно ходити у чомусь класичному. Не в шортах та кросівках. Головне, щоб одяг для дитини був зручний. Жорстких вимог не має бути.



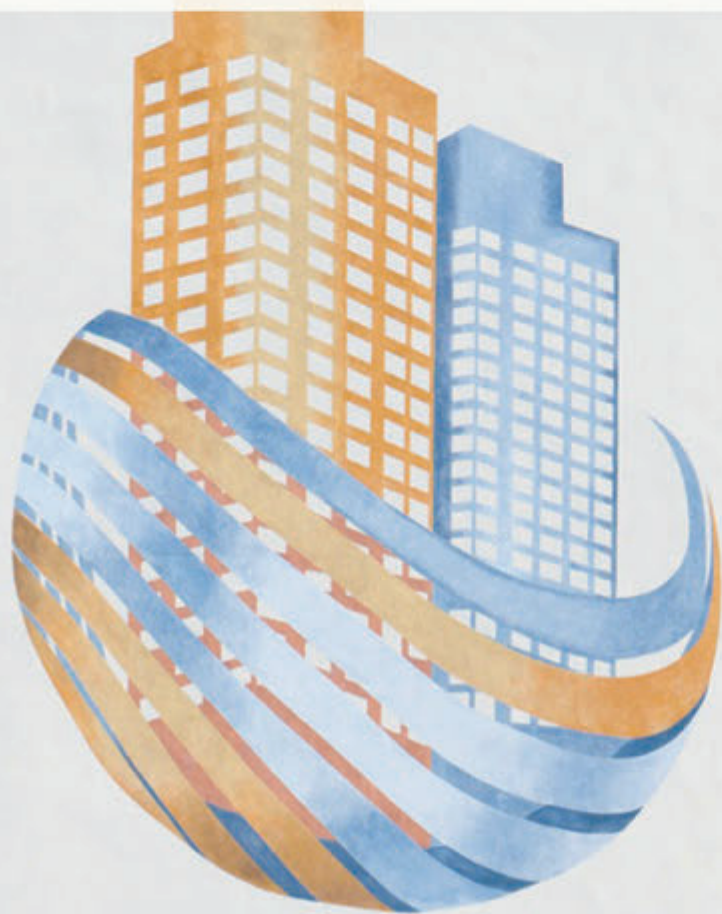
АНДРІЙ (27) СТУДЕНТ:
 — Особисто в мене немає чіткої позиції стосовно шкільної форми. Це медаль з двома сторонами: гарно, коли є дисципліна, але форма коштує немалих грошей.



ОКСАНА (25), КАСИР:
 — Шкільна форма робить усіх рівними. Це не погано, вона дисциплінує дітей. Діловий стиль, який зараз впроваджують у школах, легка заміна шкільної форми.

**НАЙНИЖЧА ЦІНА НА НОВІ
КВАРТИРИ У РАЙОНІ ПОДІЛЛЯ**

perlyna-podilya.com



Перлина Поділля



(098) 303 303 8

Вул. Генерала Гандзюка, 4 (біля парку)

ДЛЯ ЧОГО ВІННИЦІ ВОДНИЙ ПАТРУЛЬ І КОГО ВІН ШТРАФУЄ

Вартові Бугу ■ З цього літа

«Муніципальна варта» стала патрулювати Південний Буг. Спільно з правоохоронцями вони декілька разів на тиждень спускаються на воду, для чого їм купили катер майже за 900 тисяч гривень. Що вони роблять, а чого ні, та які мають результати?



ВАЛЕРІЙ
ЧУДНОВСЬКИЙ, RIA,
(063)7758334

Службовий катер «Муніципальної варти» потрапляє на свій патруль спочатку сухоходом. Його підвозять на причепі до пристані «Вінниця».

— А чому його тут не залиште? — питає журналіст.

— Ну, пристань же не наша, — відповідає один зі співробітників «Муніципальної варти».

Цей об'єкт у державній власності.

У користуванні міських службовців TUNA 600 PL, потужністю 140 кінських сил. На його білосніжному борту є напис «Муніципальний патруль-001». На закупівлю судна витратили 882 тисячі гривень. Ще 81 тисячу — на оплату причепа для перевезення катера. Усім цим користуються декілька разів на тиждень. Патрулюють за сприятливих погодних умов.

СПІЛЬНІ РЕЙДИ

Поки катер спускають на воду, спілкуємося з начальником відділу контролю за об'єктами водного фонду «Муніципальної варти» Олександром Грамою. Він розповідає, що їхній відділ діє з 1 березня, патрулювати води Південного Бугу почали з середини червня.

— Спільно з представниками Держслужби морського і річкового транспорту, Патрульною поліцією та рибохорони патрулюємо акваторію від Сабарова і до клеверного мосту. До Стрижавки не їдемо, адже це окремий населений пункт, — каже Грама.

Міська влада поклала на них

завдання боротьби з браконьєрами, відстеження ситуації на міських пляжах, запобігання порушенню правил благоустрою та перевірку дозволів у водіїв суден.

— Зокрема, з благоустрою ми перевіряємо, чи виводять власники приватних будинків у річку каналізаційні стоки, скидають сміття та будівельні відходи, спалюють сміття на берегах Бугу, — пояснює Олександр Грама. — Крім того, наш відділ патрулює не тільки води Південного Бугу, а й інших річок. У нас на території міста близько 70 маленьких струмків, їх стан та поведіння з малими річками також потрібно контролювати.

Службовці не можуть заборонити забудову берегів Бугу. У «Муніципальної варти» немає таких повноважень

ЗАБУДОВА БЕРЕГІВ БЕЗ КОНТРОЛЮ

Тим часом збираються учасники «Патруля-001». Більшість з них так само, як і журналісти, уперше на борту катера. А як згодом дізналися, в патрульного поліцейського взагалі був перший день на роботі. Хлопець отримав короткий інструктаж від одного з муніципалів:

— Дивись, ти маєш слідкувати, чи є порушення за ст. 130 (керування напідпитку) та за 126 (керування без прав). Є з собою протоколи?

— А що потрібно було? За потреби підвезуть, — відповів патрульний.

Надягнувши рятувальні жилети стрімко рушили Бугом. Проїха-



Екіпаж водного патруля слідкує за ситуацією на річці.

Частіше штрафують водіїв суден без прав і за скидання відходів у Південний Буг

ли скороченим маршрутом — від Староміського мосту до «Водоканалу» і назад. І поки їхали, продовжували спілкування з Олександром Грамою.

— А які бувають найрозповсюджені порушення?

— Більшість водіїв на Бугу не мають водійських прав та документа, що підтверджує реєстрацію плавзасобу. Нетверезі нам поки що не попадалися.

А поки їдемо, то бачимо, що на деяких ділянках берега — зокрема, між Центральним та Київським мостом і неподалік від приватної гавані депутата Тихонюка — забудова ведеться прямо на берегах річки. При чому, люди перекривають забудовану частину берега парканом, що заборонено Водним кодексом. Але ми не зупиняємося біля цих ділянок, а проїжджаємо далі.

— Чому ми не під'їжджаємо, щоб виписати штрафи? Ви не контролюєте забудову Бугу?

— У нашого відділу таких повноважень немає. Якщо виявляють порушення, то з міськради нам передають відповідні документи, і ми вже фіксуємо правопорушення на місці, — каже начальник відділу контр-

олю за об'єктами водного фонду міста КП «Муніципальна варта» ВМР Олександр Грама.

ЗА ЩО КАРАЮТЬ?

Серед повноважень працівників — перевірка водіїв плавзасобів, які можуть отримати штрафи за відсутність рятувальних жилетів — 51 гривня, за відсутність реєстраційних документів на плавзасіб — 85 гривень. Штраф за нетверезе керування водіїв авто — 10 200 гривень і позбавлення водійських прав на один рік.

Скидання відходів та відведення каналізації у річку, засмічення берегів визначається як порушення правил благоустрою. За це штрафують на суму від 340 до 1700 гривень.

При чому ці штрафні гривні (крім штрафу за порушення правил благоустрою) надходять у держбюджет, а не у міську казну. Тобто, витрачені гроші на службовий катер неможливо «відбити»?

— Наш відділ створили не для того, щоб відбити вартість катера. А для того, щоб навести порядок на цій річці. Зокре-

ма, за неповних два місяці ми склали близько 40 протоколів тільки за вигрібні ями, що зробили майже в річці, — відповідає Грама.

Під час спільного рейду порушників не примітили. З берегів та човнів привітно махали люди, поки «Патруль-001» стрімко мчав Південним Бугом. Інспектор Держслужби морського та річкового транспорту Роман Васкевич розказує, що, зазвичай, на річці буває до 20 суден.

— А буває таке, що й жодного. Ми їх трохи «розшугали», бо часто траплялися водії без прав на керування і тепер вони «сидять», поки ми патрулюємо. А так, у Вінницькій області зареєстровано 918 плавзасобів, — каже головний інспектор Верхньодніпровського теруправління Роман Васкевич.

На пристані «Вінниця» нас висадили. Службовці «завмерли» для гарного фото, а після помахали і рушили патрулювати далі. Згодом на сторінці у соцмережах відзвітували, що за святкові вихідні виписали сім протоколів на водіїв суден, які їздили без прав на пошкоджених плавзасобах (bit.ly/2ZALFwK).

Куди звертатися, якщо побачили правопорушення

— Якщо люди виявляють правопорушення, серед яких спалювання і скид відходів, керування плавзасобами у нетверезому стані, порушення правил благоустрою на міських пляжах, вздовж берегів Південного Бугу, тоді просимо

звертатися на телефон Цілодобової варти — 15-60, або до Ситуаційного центру — 067-4-102-101, — каже начальник відділу контролю за об'єктами водного фонду міста КП «Муніципальна варта» ВМР Олександр Грама.

ЗНИЖЕННЯ ЗЕМЕЛЬНОГО ПОДАТКУ НАЗВАЛИ «ПОПУЛІЗМОМ»

Дорога земля ■ Міські депутати відмовилися зменшувати у 10 разів ставку земельного податку. Чиновники говорили, що завдяки цьому податку оплачують частково надбавки освітянам та вакцини для вінничан. Активісти нарікають, що гроші на ці витрати були б і так, якби не видатки на «безглузді будівництва»



ВАЛЕРІЙ
ЧУДНОВСЬКИЙ, RIA,
(063)7758334

Останнім питанням, яке розглядали на сесії міськради 30 серпня, стала ініціатива громадських активістів зменшити земельний податок. За ним пропонували зменшити ставку податку з 0,3 до 0,03% для вінничан, що мають ділянки під забудову житлом, гаражами, під городництво та присадибні ділянки.

Одна з ініціаторів цього рішення, депутатка Ганна Давиденко сказала, що ініціативу готували спільно з депутатами інших місцевих рад.

— Якщо ми припинимо шалені трати на будівництво якихось «гіперлупів», тоді кошти в бюджеті на освіту з'являться. Насправді, людям зараз цікаво, де заробити грошей, щоб виплатити цей земельний податок і вижити, — каже Давиденко.

Але депутати розкритикували таку ініціативу.

ВДАРИТЬ ПО ПЕДАГОГАХ

Віктор Кривіцький, який очолює комісію з питань планування, фінансів, бюджету та економічного розвитку, вказав, що ця ідея є економічно необгрунтованою.

— Не побачив економічного обгрунтування щодо необхідності прийняття цього проекту рішення ні на комісії, ні зараз. Цей податок платять 28 413 фізичних осіб. З них 14 808 — це пенсіонери, які звільнені від сплати податку. Ще є 1023 людини, що мають пільгу для несплати цього податку. Тобто, більша частина сьогодні не платять цей податок, — каже депутат.

Віктор Малінін, який у складі комісії з питань освіти, сказав, що скасування податку нашкодить освітянам.

Депутати казали, що їм скарги на податок від вінничан не надходили. Та доводили, що підстав для скасування немає

— Педагоги подякували міському голові і депутатському корпусу за муніципальні надбавки в розмірі 20% від окладу. Рішення, яке ви пропонуєте, призупинить виплати цієї муніципальної надбавки педагогічним працівникам, — каже Малінін.

Емоційно розкритикував депутатку від «Батьківщини» її оппонент — Вадим Кудіров.

— Скільки ви продовжите ко-



Під час сесії перед мерією був пікет. Люди вимагали скасувати 10-кратне збільшення плати за землю

лотити людьми? Ви сьогодні, зі своєю подругою Щербаківською, довели партію до повного руйнування. Підтримка «Батьківщини» у Вінниці — близько 7%. Бо робите такі випадки: нібито захищаєте інтереси людей, домовляєтесь про якісь привілеї. Але ця система вже не працює, і потрібно міняти методи роботи.

Очільниця асоціації квартальних комітетів Вінниці Наталя Панчук зазначила, що їй люди не жалілися на земельний податок.

— Я не чула від людей у приватному секторі, що цей податок є аж занадто високим. Тому я вважаю, що потрібно поставити край оцим популістським збудженням наших людей, — сказала Панчук.

ГРОШІ НА БЛАГІ НАМІРИ

Опісля заступник міської ДФС Ігор Бондар казав про те, що податок за землю платять один раз на рік. І назвав орієнтовні суми:

— 40% громадян сплачують податок у розмірі менше 1000 гривень на рік. Ще 26% — до півтори тисячі гривень на рік. Від трьох тисяч і вище сплачує лише 6% землевласників. 68 тисяч на рік сплачує громадянин, який є власником найбільшої ділянки площею 5,4 га, — каже чиновник.

Очільниця департаменту фінансів міськради Наталія Луценко розказала, що новий земельний податок частково покриває не тільки надбавки педагогам, а й витрати на медицину.

— Надбавки педагогам коштують бюджету міста близько 19 мільйонів гривень і частково ці статті витрат фінансуються саме із земельного податку, — каже Луценко. — А ще ці кошти

Пільги та штрафи

Від сплати податку на землю звільняються: інваліди першої і другої групи, громадяни, які виховують трьох і більше дітей до 18 років, пенсіонери (за віком), ветерани війни та особи, на яких поширюється дія закону про статус ветеранів війни, постраждалих від наслідків аварії на ЧАЕС.

Але пільга діє не більше ніж на одну земельну ділянку. Якщо людина має більше однієї земельної ділянки, вона повинна подати до податкової заяву і вказати, яка з земельних ділянок буде звільнена

від податку.

Вінничани, які мають право на пільгу, повинні самостійно звернутися до обласного управління ДФС на вулиці Костянтина Василенка, 21. Разом із заявою надати відомості, які дозволять їм скористатися пільгою.

За несплату податку в термін, фізосіб чекає штраф в розмірі 10% суми боргу (при затримці на 30 днів) або 20% при більш тривалому терміні плюс пеня в розмірі 120% річних облікової ставки НБУ за кожен день прострочення.

використовуються для придбання ліків та препаратів, які мають бути безкоштовними для пацієнтів завдяки медичній реформі. Ідеться про інсулін, стент-системи, кардіостимулятори, для вакцинації, для безкоштовного зубопротезування пільгових категорій громадян тощо.

Питання № 67 про зниження податку на землю було поставлене на голосування. «За» проголосували вісім присутніх депутатів, «проти» — 22. Решта утрималися або не голосували.

Ініціативу Давиденко підтримали депутати Володимир Базелюк, Віктор Мартинюк, Володимир Околіта, Олександр Семененко, Олег Ткаченко, Григорій Ткачук, Дмитро Уманець. Результати поіменного голосування можна побачити в Інтернеті за цим коротким посиланням: bit.ly/golos67

Міський голова Сергій Моргунов доручив провести роз'яснювальну роботу серед вінничан, щоб ті, хто мають пільгу, змогли нею скористатися. А на наступну сесію — роз-

робити проект рішення, за яким звільняють від сплати земельного податку тих вінничан, що отримують субсидії.

БУДУТЬ БОРОТИСЯ

А впродовж сесії на вулиці перед мерією тривав пікет. До півсотні вінничан закликали міських депутатів скасувати 10-кратне підвищення земельного податку.

— Нехай нам зроблять європейські зарплати та рівень життя, а потім вже поговоримо про податки, — закликали люди.

Вони стали в шеренгу, зустрічали депутатів з плакатом «STOP ГРАБІЖ» та скандували «Ганьба».

Депутат міськради Володимир Околіта казав пікетувальникам, що голосував «За», але вважає цей проект «трохи недосконалим».

— Я не бачу, чого він недосконалий. Він просто повертає ту ставку податку, яка була до цього, — каже екс-кандидат у нардепи, активіст Юрій «Хорт» Павленко. — Думаю, що на наступну сесію міськради ми підготуємо ще один проект рішення.



Тільки вісім з 40 депутатів проголосували «За». Усі інші виступили або проти зменшення податку на землю, або не голосували

ТЕНДЕРИ З ПРИСМАКОМ ЗМОВИ: ЯК ВИТРАЧАЮТЬ НАШІ ГРОШІ

Пережиток ■ Затримання чиновника ОДА за підозрою в хабарництві змусило нас більш пильно вивчити закупівлі департаменту. Ми поговорили з експертами, учасниками торгів, а також проаналізували відкриті дані про закупівлі. І знайшли щось цікаве

ОЛЕКСІЙ ШАРАПОВ, RIA, (0432)555111

Схоже, в облдержадміністрації обрали будівельного фаворита, якому віддають найсмачніші підряди. Тендери на мільйони, які, здебільшого, оголошують департаменти ОДА, забирає одна компанія. Посадовці запевняють, що вона гарно працює і пропонує вигідні ціни. Але коли чиновники вирішують віддавати підряди одному учаснику, дискваліфікуючи інших, це створює антиконкурентне середовище, в якому складно обійтися без якихось порушень.

Наприклад, використати «послуги» технічного учасника, щоб склалося враження про конкуренцію, а замовлення врешті відійде заздалегідь визначеній фірмі.

ОТЖЕ, ПО ПОРЯДКУ

Високопоставленого чиновника з Вінницької облдержадміністрації затримали у квітні 2019-го. Директора департаменту будівництва, містобудування та архітектури підозрюють у тому, що він отримав «відкат» із бюджетних грошей, які мали піти на будівництво.

Посадовець же стверджує, що ні в чому не винен, а паперовий конверт майже зі 180 тисячами гривень просто чомусь лежав на сходах. Каже, грошей не брав

і конверт не викидав.

У кримінальній справі є двоє підозрюваних. Для простоти назвемо їх Чиновник і Підприємець, власник компанії А. Підприємця звинувачують у тому, що нібито приніс «відкат» чиновнику.

Що привело до такого висновку? У конверті на сходах департаменту знайшли 179 500 гривень. Це — 10% від суми в 1 794 603 гривні, яку сплатив департамент Підприємцю за кілька днів до затримання Чиновника.

Загалом сума тендеру складає 8 372 875 гривень. Це був ремонт будівлі в Брацлаві, що у Немирівському районі. Пропозиція підприємця не була найвигіднішою. Але департамент відхилив інших учасників тендеру.

За даними YouControl, Підприємець є директором ще п'яти підприємств, які зареєстровані за однією адресою.

Через систему Prozorro бачимо, що протягом останніх двох років компанії Підприємця отримали замовлень на 22 мільйони гривень. Це якщо не враховувати немирівський контракт на 8 мільйонів.

Наразі розслідування кримінальної справи з «десятиною» ще триває. Чиновник відсторонений від роботи до 6 жовтня 2019 року.

ТЕНДЕРНИЙ ФАВОРИТ?

Після резонансного затримання Чиновника ми придивилися до інших закупівель, які оголошував департамент містобудування ОДА. І знайшли компанію, яка, схоже, є фаворитом департаменту — отримує підряди на мільйони гривень. Часто навіть не пропонує найвигіднішу ціну.

За даними Prozorro, за останні два роки департамент провів закупівель на 481 мільйон гривень. З цієї суми будівельна компанія А, яку очолює Підприємець, отримала підрядів на 156 мільйонів. Це 32% від загальної суми виділених коштів.

За даними Prozorro, за останні два роки департамент провів закупівель на 481 мільйон. Компанія Підприємця взяла 156

Ми проаналізували 15 останніх закупівель від департаменту, які проводили у 2018–2019 роках та у яких виграла компанія А.

Помітили, що в шести з них закупівлі проводили фактично без конкуренції. Це були допорогові закупівлі — менші за суму, з якої починається аукціон, для робіт це 1,5 мільйона.

Ще в п'яти випадках компанія А брала участь в аукціоні. І виграла, не пропонує найвигіднішу ціну. Але пропозиції інших учасників департамент скасовував.

СУМНІВНА ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ

Ось приклад, коли департамент шукав підрядника для робіт із реконструкції корпусу лікарні імені Миколи Пирогова. За роботи готові були платити понад

ЩО ТАКЕ ТЕХНІЧНИЙ УЧАСНИК? Показуємо для прикладу



52 мільйони гривень.

В аукціоні брали участь дві компанії. Незважаючи на те, що інша компанія (назовем її компанія В — авт.) пропонувала все зробити за 39 мільйонів, замовлення віддали компанії А майже за 41 мільйон.

За коментарем про дискваліфікацію учасника ми звернулися до експертки із закупівель, голови громадської організації «Філософія серця» Юлії Григи.

— Прочитавши протокол «Про відхилення тендерної пропозиції» та перевірили документи дискваліфікованого учасника, може сказати, що я б за позитивне рішення посперечалася, — каже пані Юлія.

Також Грига має сумніви щодо іншої підстави дискваліфікації учасника. Експертка підсумовує, що через двоякі формулювання в тендерній документації компанія В мала всі шанси отримати позитивне рішення колегії в разі, якби наважились оскаржувати.

— По-перше, це б сприяло здоровій конкуренції, по-друге, економія коштів у 2 мільйони гривень для області — це саме ті кошти, яких, для прикладу, не вистачає для підтримки сімей із дітьми, хворими на діабет, — сказала пані Юлія. — Я вважаю, що такі дії можуть свідчити про попередні домовленості з певним учасником.

ЩО СКАЗАЛИ В ДЕПАРТАМЕНТІ ОДА

Обов'язки голови департаменту зараз виконує Леонід Гужва, заступник директора, який, нагадаємо, відсторонений від роботи.

Зателефонували йому, щоб розпитати про можливі преференції на тендерах для компанії А. Але він сказав, що не знає, та порадив звернутися із цим питанням до співробітника департаменту В'ячеслава Сахарова, який відповідає за проведення тендерів.

— Все згідно з законом, — сказав Сахаров. — Виходить, що найкраща пропозиція й гарно працюють.

У БУДІВЕЛЬНИКА — РОБОЧІ СТОСУНКИ

Підприємець, який очолює компанію А, має нагороди й заохочення від облдержадміністрації за хорошу роботу. З декларації Чиновника дізнаємося, що його син працює в компанії А.

У коментарі журналісту Підприємець сказав, що на підприємстві всі — фахові співробітники, тож є можливості забезпечити виконання підрядів.

— Велика фірма, — сказав Підприємець. — У нас більше 100 людей. Вони офіційно всі оформлені, працюють. Є спеціалісти різних напрямків і інженери, які можуть підкоригувати щось у процесі роботи.

На питання про сина Чиновника, Підприємець сказав, що він має дві вищих освіти, працює прорабом, і в компанії всі задоволені його роботою. А те, що чоловік працює в нього в компанії, не впливає на отримання підрядів від департаменту.

Повну версію розслідування читайте на сайті 20minut.ua: bit.ly/2NGkCxV

Так є змова чи ні?

Під час аналізу тендерів помітили ще одну деталь. Час від часу трапляються аукціони, у яких учасники не знижують ціну. Це є ризик-фактор, який може свідчити про змову.

Ось, наприклад, тендер на 40 мільйонів 2018 року. Двоє учасників: уже відома нам компанія А та компанія С. Під кінець аукціону ціни, які пропонували учасники за свої послуги, залишилися незмінними. Підряд забрала компанія А.

Така ж сама ситуація в іншому тендері, уже на 16 мільйонів. І знову дві ті ж самі компанії. Компанія С, як свідчать дані сервісу «Clarity-project», ніколи не виграла

вала, але регулярно бере участь в аукціонах. Також, за даними того ж сервісу, ця компанія С ніколи не ходила на аукціони окремо від компанії А.

Запитали в керівника компанії С: «Чому компанія С не виграла на тендерах та часто не знижувала ціну під час аукціону? Це змова?» І у відповідь почули: «Та ні, яка змова, просто дешевше нам було не вигідно. Тому не знижували ціну».

Фахівець із закупівель Юлія Грига вважає, що ознаки змови такі є, та припускає, що компанія С може бути технічним учасником.

— На мою думку, факти свідчать про антиконкурентні узгоджені дії між цими учасниками — змову.

Просто для того, аби торги відбулися, — сказала Грига.

Редакція спільно з громадською організацією «Філософія серця» підготує звернення до Антимонопольного комітету, для того, щоб цей орган провів перевірку викладених фактів. Ми також надіємося, що розслідування у справі Чиновника розбереться, чи були 10-відсоткові відкати, які змушували платити підприємців-підрядників. У свою чергу ми продовжимо аналізувати публічні закупівлі, які ініціюють управління, департаменти, комунальні підприємства. Усі ті, хто розпоряджається бюджетними коштами, які ми поповнюємо своїми податками.

Перевірені міні-трактори за доступними цінами



Деталі за телефонами

(063)-700-64-26, (067)-45-45-336, (0432) 66-02-98

minitractor.automoto.ua



ТЕСТ-ДРАЙВ ПЕРЕД ПОКУПКОЮ



ГАРАНТІЯ І СЕРВІС



ОПЛАТА ПРИ ОТРИМАННІ



КРЕДИТ

ЖК Комфорт

37 м² і 45 м²

ОСТАННІ
КВАРТИРИ

14 000 грн. за м²

НЕ
ПРОСПИ
СВОЮ
КВАРТИРУ



Встигни придбати!

(0432) 50 74 72, (068) 432 12 34, (063) 364 37 45
вул. Червоноармійська (Стрілецька), 1 gradostroi.com.ua

VINNYTSIA KID'S RACE: У ПАРКУ ВЛАШТУВАЛИ ЗАБІГ ДЛЯ ДІТЕЙ

Спортивне ■ Майже шість сотень дітей узяли участь у святі для найменших бігунів. Vinnytsia Kid's Race 2019 — це забіг, який провели вперше в місті. Діти віком від 2 до 16 років долали дистанції від 100 метрів до 1,5 кілометра, залежно від вікової категорії



МИКИТА ПАНАСЕНКО,
RIA, (073) 0476879

Свято, яке влаштували у переддень осені, 31 серпня, у парку Дружби народів, змаганнями назвати не можна, оскільки переможців не було — кожна дитина отримала медаль із назвою заходу на згадку та набір подарунків. До, під час та після забігу учасників та їхніх батьків розважали аніматори.

Організатори Vinnytsia Kid's Race зробили п'ять дистанцій:

- 100 метрів (2–3 роки)
- 200 метрів (4–7 років)
- 500 метрів (8–11 років)
- 1000 метрів (12–14 років)
- 1500 метрів (15–16 років)

На свято приходили цілими родинами. Старт був о 17.00. Найменші учасники бігли на найкоротшу дистанцію — 100 метрів. Здебільшого їх на доріжці супроводжували батьки.

Після забігу запитали людей про враження від свята.

— Сподобалося, звичайно, — говорить пані Євгенія. Її син Стас пробіг дистанцію в кілометр. — Було дуже цікаво. Дитина перший раз бере участь у таких заходах. А я в травні бігла 10 кілометрів. Привчаю дитину до активного способу життя. Я сама викладаю в медуніверситеті фізкультуру. А він займається кросфітом.

Стас говорить, що наступного року також прийде на такий забіг.



Дітей розважали зі сцени танцями та зарядкою. Малеча дуже старалася

— Дякуємо за конкурс, за те, що вивели нас із дому, за те, що підтримуєте спорт, — посміхається Ярослав, тримаючи за руки двох дітей: Настю та Андрія.

Але люди також висловлювали думки про те, що не сподобалося під час дійства.

— Не сподобалося те, що не було загородження, а люди

стояли просто біля доріжки, коли діти бігли, — каже Лариса. Її син Денис також брав участь у Vinnytsia Kid's Race. — А так усе класно, усе позитивно.

Найкращі із Польщі дадуть джазу у Вінниці

ВАЛЕНТИНА КИРИЛЬЧУК, (096) 3145155

Окрім концерту культового кінокомпозитора Кшесіміра Дембскі, 21 вересня на фестивалі VINNYTSIA JAZZFEST-2019 нас також чекає прем'єра в Україні проекту «Монюшко по-джазовому» та кращі сучасні зірки польського джазу — Oles Brothers і Квартет Міхала Кобоека.

— «Буде польський джаз!» — для меломанів усього світу одного цього виразу достатньо, щоб зрозуміти: точно варто йти! Безпосередній та неповторний, польський джаз давно посів окреме місце у світі джазової музики і, звісно — на нашому фестивалі, — каже продюсер VINNYTSIA JAZZFEST-2019 Ірина Френкель.

Другий рік поспіль «родзинкою» VINNYTSIA JAZZFEST стане яскрава «Polish Jazz Night» — ексклюзивний проект, який 21 вересня о 21.00 у концертній залі на вулиці Театральна, 15 подарує одразу два концерти, прем'єру в Україні та зустріч із чотирма геніями польського джазу.

Знаковою подією не лише для



Легенда польського джазу Кшесімір Дембскі вже пакує валізи до Вінниці. Готуйтеся до особливих вражень!

джазоманів, а й для кіноманів, стане концерт культового Кшесіміра Дембскі. Легендарний кінокомпозитор написав музику для понад 60 знаменитих фільмів. Музика до кінокартин принесла Кшесіміру Дембскі десятки найпрестижніших нагород.

А у 2005 році саме йому голлівудська кінокомпанія Limelight Films замовила музику для 16 німих фільмів Чарлі Чапліна 1914–1917 років.

Джазовий світ Кшесімір Дембскі скорив своєю віртуозною грою на скрипці. Попри

насичену гастрольну діяльність митець завжди надзвичайно багато писав. Загалом на його рахунок понад 30 компакт-дисків, більше 100 пісень, концерти майже для всіх інструментів, понад 50 симфонічних і камерних творів, дві симфонії, два балети, ораторія, опера, три мюзикли, 35 п'єс та творів для дітей і більше 40 прем'єр театральної і експериментальної музики.

З 1991 року Кшесімір Дембскі розпочав також діяльність як диригент. Диригував майже усіма польськими та виступав з багатьма міжнародними оркестрами.

— На вінницькій сцені під час концертної програми «Best of jazz» зустрінуться легенда та «сучасний скарб» польського джазу! — інтригують організатори VINNYTSIA JAZZFEST. — Разом із Кшесіміром Дембскі виступлять Oles Brothers — брати-джазмени Марцін та Бартломеї Олесь, які створюють повноцінний джаз-бенд із самих лише барабанів та контрабасу.

Окрему порцію незабутніх емоцій та відкриттів глядачам подарує «Монюшко по-джазовому» —

неординарний спільний проект Квартету Міхала Кобоека та міжнародного хору «Voxcellence».

— В Україні цей проект прозвучить уперше. Нас чекає неповторне поєднання класичної форми творів із блискучою джазовою імпровізацією і черговий доказ, що творчість Великого Монюшки — невичерпне джерело натхнення для сучасних артистів, — розповідає Ірина Френкель. — Творець польської національної опери, окрім великої кількості опер, оперет та балетів, написав чимало чудових пісень. Саме їх по-новому аранжував один із найкращих польських саксофоністів молодшої генерації Міхал Кобоек.

Сценічними партнерами Квартету Міхала Кобоека на вінницькому концерті стануть солісти «Voxcellence» — неповторного вокального ансамблю, який щоразу вражає добірністю сильних голосів, блискучою виконавською майстерністю та високою професіоналізмом. Що й не дивно, адже більшість учасників групи є співаками Verdiana Theater Choir Великого театру у місті Лодзь.

ГРИМИЧ AND БЮТТНЕР: 5 КНИГ, ЯКІ ВАРТО ПРОЧИТАТИ У ВЕРЕСНІ

Пожива для мізків ■ Кожного місяця редакція RIA разом із консультантом Книгарні «Є» Олегом Пенішкевичем відбирає п'ять книжок, які, на його думку, варто прочитати. У цій добірці ми зібрали твори Марини Гримич, Нільса Бюттнера, Тіма Фернгольца, українських класиків та кримськотатарських авторів



«Джерело української класики»

— Цю книгу я спеціально підібрав для школярів та студентів вишів, які мають трохи шарити в українській літературі. Якщо дивитися на книгу з огляду підібраних творів, то вона слабка. Мені, наприклад, не зрозуміло, чому у ній немає твору Коцюбинського «Невідомий», але є якийсь менш потужний його твір. Втім, книга все одно стане цікавою для ознайомлення з основними іпостасями української літератури: Шевченко, Франко, Українка... У книжці є як поезія, так і проза. Твори невеликі, не скорочені і закінчені.



«Кримський інжир»

— Давайте будемо відвертими, ми взагалі не знайомі з кримськотатарською літературою. Тому пропоную відкрити її для себе за допомогою цієї книги. Вона містить в собі і поезію, і прозу, а її автори абсолютно невідомі для українського читача. Уся книга присвячена Криму. У деяких місцях вона може здатися занадто абстрактною, але не важкою для читання та сприйняття. На сторінках «Кримського інжиру» не йдеться про страждання його населення, тут описується життя півострова, природа, культура, релігія і традиції людей, які на ньому мешкають.



«Клавка»
(Марина Гримич)

— Ця цікава книга розповідає про життя після Другої світової війни. Точніше про життя секретарки Спілки письменників Клавки, яка мешкає у Києві та знає абсолютно все про життя тодішніх українських письменників. Роман можна назвати історичним, тому що багато подій, що описуються на його сторінках, справді мали своє місце в історії. Він розповідає про зміни в устрої культурної еліти, яка відчуває на собі сильний тиск радянської машини. Також у сюжеті знайшлося місце для кохання, любовних трикутників та складних виборів.



«Ієронім Босх.
Видіння і кошмари»
(Нільс Бюттнер)

— Про художника Босха багато хто чув, принаймні бачив його химерні картини: «Сад блаженств», «Спокуса Святого Антонія», «Човен дурнів»... Я б сказав, що вся творчість цієї людини химерна. Це при тому, що він жив у XV столітті, і для того часу картини мають вигляд справді дивакуватий. Книга вийшла цього року і занурює читача в біографію Босха, зокрема, у ній пояснюється, чому він обрав для себе такий псевдонім. Босх був пияком і на сторінках можна прочитати, як він до цього прийшов, як це відобразилося на його картинах та про інші періоди життя і творчості цієї дуже самокритичної людини.



«Космічні Мільярди»
(Тім Фернгольц)

— У книзі пишеться про те, що зараз ми рухаємося до великих космічних монополій (пригадаємо Ост-Індські компанії), які зможуть володіти цілими планетами. Наприклад, космічний мільярдер Ілон Маск, який вже сьогодні активно пропагує польоти на Марс. У недалекому майбутньому може статися так, що його компанія буде володіти територіями на Марсі. Ми розуміємо, що він робить важливі відкриття і впроваджує нові технології на благо людства, але у першу чергу — це величезні гроші та нові перспективи їх заробляння для корпорації.

РЕКЛАМА

МОНОЛІТ ГРУП
БУДІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ

ЖИТЛОВИЙ КОМПЛЕКС ЗАХІДНИЙ

- Власна закрита територія з цілодобовою охороною
- Два центри розвитку дитини.
- Міські мережі: газ, водопровід, каналізація, електроенергія.
- Власна артезіанська свердловина.
- Висока базова комплектація квартир.

(067) 555-74-74
(073) 555-74-74

КВАРТИРИ ВІД 11500 ГРН/М²

457810



Конкурс «Имена, Которым Доверяют-2019» впервые открывает рейтинги лидерства

БЛОГ

ПРЕСС-СЛУЖБА
КОНКУРСА «ИМЕНА,
КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ-2019»

Красочный каталог с анализом регионального рынка в 58 товарных категориях получат в подарок в этом году все лауреаты Конкурса, участники Клуба «Имена, Которым Доверяют». Рейтинги отражают результаты маркетинговых исследований — основного инструмента определения лидерских позиций в реалиях современной экономической ситуации.

— Наши лауреаты могут теперь не просто видеть рейтинги, а сравнить свое представление «о расстановке сил» и проверить, насколько мы точны в каждой из товарных категорий, — говорит руководитель конкурса «Имена, Которым Доверяют» Юрий Меланишен. — Каталог рейтингов — еще и возможность протестировать сам Конкурс на выполнение тех правил, которые мы установили очень давно, и того, что мы делаем сейчас.

Конкурс «Имена, Которым Доверяют — 2019» проводится в Виннице в 14-й раз, торжественная церемония награждения его лауреатов состоится 24 сентября. По традиции, к награждению будут представлены лауреаты в титулах «Тільки перші» и «Обрані лідери».



— В титуле «Тільки перші» — компании и бренды, занимающие первую позицию в своей товарной категории, а «Обрані лідери» — занимающие вторую позицию, — рассказывает Юрий Меланишен.

Возможно, кто-то посчитает каталог рейтингов всего лишь одним из дополнительных элементов Конкурса, своего

рода бонусом для лауреатов. Но для оргкомитета создание и издание этого аналитического продукта — важнейшее новшество нынешнего года, еще одна ступень к доверию. Каталог продвигает тему бизнес-сообщества, раскрывая картину результатов маркетинговых исследований и алгоритма определения лидерства. Также собранные воедино

рейтинги показывают: когда мы вместе, мы можем много, благо общества важнее индивидуальных наград.

— Число лауреатов в этом году больше, чем в предыдущие годы, — говорит руководитель проекта. — Это связано с тем, что 2019 год успешный в отношении ВВП Украины, и бизнес зарабатывает больше денег в нашем регионе. Происходит некоторый рост экономики, и эта тенденция явно просматривается.

Торжественная церемония награждения лауреатов Конкурса «Имена, Которым Доверяют — 2019» будет транслироваться в прямом эфире на официальной странице газеты «Винниця ОК» в Facebook. Прямой эфир был нововведением прошлого года и проводился в тестовом формате.

— В этом году мы приглашаем посмотреть прямой эфир церемонии награждения лауреатов Конкурса «Имена, Которым Доверяют» в большей степени предпринимателей, — говорит Юрий Меланишен. — И не только для того, чтобы узнать, кто стал лидером. Прямая трансляция — возможность быть открытыми настолько, чтобы показать незаангажированность самого Конкурса во многих его аспектах.

458258



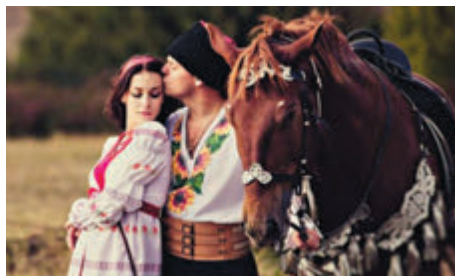
«Гей, соколи!»: на Вінниччині проведуть фестиваль, присвячений Тимку Падурі

БЛОГ

ПРЕС-СЛУЖБА
ФЕСТИВАЛЮ «ГЕЙ, СОКОЛИ!»

Незабаром, 21 вересня, на Вінниччині вперше відбудеться фестиваль, присвячений унікальній людині — музиканту Тимку Падурі, автору відомої пісні «Гей, соколи!». Саме ця пісня і дала назву фестивалю, який започатковує в селі Махнівці Козятинського району «Медіа Центр «Власно» за підтримки Українського культурного фонду та Вінницької облдержадміністрації, Козятинської РДА, Козятинської міської ради, Махнівської сільської ради.

Як розповідає керівниця проекту Ольга Маліновська, у Махнівці проведуть цілий комплекс заходів на честь відкриття Культурно-туристичного центру Тимка Падурі. У Культурно-туристичному центрі працюватиме екскурсовод, від якого можна буде дізнатись більше про постать поета, а також про різні заходи, що створюватимуться на його честь.



Під час фестивалю презентують книгу «Стежками Тимка Падурі», яку написав дослідник творчості Падурі Микола Купчик, а також демонструватимуть відеофільм, знятий за мотивами книги. Завдяки професійній зйомці та залученню акторів, можна буде поринути в атмосферу XIX століття і побачити, яким був Падура насправді.

Гучною промоцією проекту стане I Міжнародний фестиваль «Гей, соколи!»

На денній сцені виступатимуть народні виконавці та художні колективи, а ввечері

відкриється рок-сцена, на якій виступатимуть гурти та артисти, які використовують у своїй творчості унікальні старовинні народні інструменти у поєднанні з сучасним звучанням. У свої репертуари артисти вперше додадуть забуті пісні поета, що не виконувались на широкий загал вже понад 150 років!

Однією з родзинок концерту будуть виступи музикантів, які грають на стародавніх музичних інструментах. У народних та рок-композиціях звучатимуть ліра, кобза, торбан, волинка та інші українські народні інструменти.

Для гостей фестивалю організатори проекту також підготували креативні фото-локації, де можна буде ознайомитись з тематикою українського козацтва, сільського побуту, хліборобства, польського війська, народної творчості та музичних інструментів. Також працюватиме ярмарок народних виробів і численні майстер-класи.

Під час фестивалю започаткують акцію

з вишивання портрета Тимка Падурі, до якої зможуть долучитися всі охочі. Надалі портрет розмістять у Культурно-туристичному центрі, де туристи та відвідувачі центру зможуть також робити на ньому пам'ятні стілки.

Кульмінацією фестивалю стане флеш-моб та фіксація рекорду: учасники планують встановити рекорд із найбільш масового виконання пісні «Гей, соколи!»

ПРОГРАМА ФЕСТИВАЛЮ:

- 12.00 — урочистий захід на могилі Тимка Падурі
- 13.00 — презентація книги «Стежками Тимка Падурі» Миколи Купчика
- 14.00 — виступи аматорських колективів
- 18.00 — виступи лірників, кобзарів, волинкарів, торбаністів
- 19.30 — презентація фільму
- 21.15 — фіксація рекорду на найбільш масове виконання пісні «Гей, Соколи!»
- 21.15 — виступи рок-гуртів: «Гуляйгород GG», «Широкий лан», «Медовий полин», «Чумацький шлях» та інших.



Як розпізнати хвороби серця за нетиповими симптомами



Ольга Мостова консультує пацієнтку

Впевнені, що на хвороби серця завжди вказує біль за грудиною? А як щодо замінних кінцівок, нетипової втоми, систематичного головного болю чи больових спазмів у нижній щелепі? Не варто самостійно признавати собі вітаміни, курс мануальної терапії або дозу спазмолітиків, адже причиною згаданих симптомів можуть бути порушення системи кровообігу. Будьте пильні і дійте правильно!

Жителька Ладизина пані Катерина першу панічну атаку пережила півроку тому. Потім напади повторилися ще кілька разів. Жінка непокоїлася, доки не звернулася за психотерапевтичною допомогою. «Це завжди розпочиналося із задишки, сильного серцебиття. Потім обов'язково з'являвся нав'язливий страх смерті, — переповідає ладизинка. — У мене було відчуття, ніби серце вилітає з грудей, а легеням бракує повітря».

Панічна атака — специфічна відповідь організму на зовнішній подразник: особистісну кризу, хронічну перевтому чи емоційне потрясіння. У момент нападу до крові надходить велика кількість гормонів стресу, що й викликає відповідну реакцію з боку серцево-судинної системи. Симптоми панічного нападу та інфаркту міокарда — подібні.

«Зауважте, що ігнорувати панічні напади, так само, як соромитися визнати проблему, вкрай небезпечно, — пояснює Ольга Мостова, головна дитяча психіатриня Вінницької області, психоаналітик, докторка медичних наук. — Щоразу ваше серце переживатиме стресове навантаження, і з часом це призведе до незворотних змін у його структурі». З-поміж сигналів, на котрі ви часто не зважаєте, — гострий або тупий біль у нижній щелепі, больові відчуття між лопатками, у плечових суглобах або руках. Їх можна сприйняти за ознаки остеохондрозу. Однак саме такі нетипові симптоми властиві й для атеросклеротичного ураження судин.

«Пояснити зв'язок таких відчуттів з проблемами серцево-судинної сфери досить просто, — коментує Олексій Щербак, кардіолог відділення для хворих на інфаркт міокарда Вінницького обласного клінічного лікувально-діагностичного центру серцево-судинної патології. — Біль віддає в іншу частину тіла за рахунок нервових закінчень. Зазвичай це відбувається під час або одразу після фізичних навантажень». Нерідко болі, подібні до стенокардії, з'являються при захворюваннях шлунково-кишкового тракту або вегето-судинній дистонії. Утім, самостійно ви не зможете відрізнити одне від іншого. З'ясувати природу будь-якого болю, а відтак попередити катастрофу, здатен лише фахівець.

«Для встановлення причини нетипових відчуттів у тілі потрібна спеціальна діагностика, — зауважує Леся Распутіна, професорка кафедри пропедевтики внутрішньої медицини ВНМУ ім. М. Пирогова, докторка медичних наук. — Найперше, що варто зробити, — звернутися до свого сімейного лікаря. Він призначить низку обстежень і за потреби направить на консультацію до кардіолога. А ось самолікування може зіграти злий жарт і лише загострити хворобу».

Якщо ж відчуваєте гострий пекучий біль за грудиною, який не минає протягом півгодини, біль віддає в щелепу чи руку, не зволікайте і не призначайте собі ліки самостійно! Одразу викликайте екстрену медичну допомогу і не чекайте, що оміне!

Матеріал виготовлено в межах реалізації субпроєкту «Складова розвитку системи охорони здоров'я Вінницької області, направлена на покращення медичної допомоги хворим із серцево-судинною патологією».



Олексій Щербак дає поради у телевізійній студії

ДІТИ – В ШКОЛУ, МАМИ — В АПТЕКУ

Не нашкодь ■
Тільки-но розпочався новий навчальний рік, матусі вже заклопотані здоров'ям своїх дітей. А тому штурмують аптеки в пошуку «чарівних» препаратів для імунітету, пам'яті, стресостійкості



АЛЬОНА РЯБОКОНЬ,
RIA, (067)4333535

— У мене двоє дітей, один першокласник, другий у садок йде, знаю, що акліматизація і дитина повинна перехворіти всіма хворобами, які будуть в класі або групі, але хочеться його убезпечити, — каже вінничанка Олена. — Та й себе теж, від сидіння на лікарняних.

Вінничанка «прочесала» весь інтернет, зайшла на форум матусь, начиталася багато корисної літератури і прийшла до висновку — дитині потрібні вітаміни, багато вітамінів, добре б ще імунітет підкріпити.

— Правда, наш сімейний лікар каже, що я сильно перебільшую розмір «катастрофи» і загодовувати дітей таблетками, навіть з етикеткою «вітаміни», не варто. І наводить порівняння моряків та полярників. Мовляв, ті живуть у вічному дефіциті або сонця і зелених рослин, або в жорсткому дефіциті харчування, — каже Олена. — За словами лікаря, якщо дитина їсть фрукти, овочі, каші, молочні і кисломолочні вироби, м'ясо і рибу. Тобто має різноманітний і повний поживних речовин стіл — вітамінів не треба. А імунітет у дитини (якщо немає серйозних порушень) в принципі в нормі. І не потрібно її напихати різними препаратами — тим самим як раз знижуючи здатність організму підтримувати себе.

ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДЛЯ МАМ

За словами вінницьких фармацевтів, це бажання батьків убезпечити своїх дітей переростає в істерію. Інакше, як ще назвати тенденцію скуповувати всі можливі вітамінні комплекси, коли природних вітамінів навколо завалилось.

— Ми жартуємо, що поряд з



ЧЕК ЛИСТ ДЛЯ ПЕРШОКЛАСНИКА
(маємо першокласника: 6 років, вага 20,5 кг, хронічних захворювань немає, алергічних реакцій немає, періодично хворіє на вірусні інфекції, розлади травлення)

ЩО ПОТРІБНО МАТИ В АПТЕЧЦІ

Подрипини, порізи та садна: у таких випадках варто запаситися будь-яким не кольоровим антисептиком (хлоргексидин, мірамістин)
Подразнення чи пітниця — мазі чи креми з цинком, наприклад, La Roche-Posay Cicaplast або судокрем, деситин чи інші аналоги
У випадку наявності гноячків — антибактеріальна мазь (фузідерм, бактробан, левомеколь)
Укуси комах (вони поки ще є): Місцево гідрокортизонова мазь/крем (локойд) або аналог 1–2 рази на добу, 3–5 днів

ВІРУСНІ ІНФЕКЦІЇ:

Нежить
■ Ізотонічний сольовий розчин для промивання носа (хіомер, мерімер, аквамаріс чи аналоги)
■ Судинозвужуючі краплі (у випадку значного порушення носового дихання):
■ Препарати на основі оксиметазоліну 5,0...3Е-2% (називін, риназолін, назоспрей) чи ксилометазоліну 0,1...1% (фармазолін, отривін, мераліс) зверніть увагу на концентрацію та вікові обмеження. Не застосовуйте краплі більше 2-3 разів на добу та триваліше 3 днів!

Температура

У педіатрії дозволені лише 2 препарати: ібупрофен та парацетамол. При підвищенні температури тіла більше 38,5°C чи больовому синдромі прийміть: ібупрофен у дозі 200 мг (суспензія нурофен 10 мл, нурофен форте 5 мл) чи парацетамол у дозі 300 мг (сироп 10 мл)

Дози препаратів розраховані на вказаний вік та вагу дитини згідно з інструкціями до застосування лікарських засобів. Перед застосуванням будь-яких лікарських засобів порадьтеся з лікарем

Кон'юнктивіт

■ Антибактеріальні очні краплі (мірамістин, тобрекс) по 1 краплі в кожне око 2–3 рази на добу.

Розлади травлення:

Основою лікування таких станів є відполювання. Тому важливо мати розчини для оральної регідратації.
■ Розчини для ОРС — регідрон опти, хумана електроліт, біога електроліт, іоніка. Розводити на 200–250 мл води (залежить від препарату).
За одну добу потрібно випити 500–750 мл розчину. Відполювати потрібно поступово по 5–10 мл кожні 5–10 хвилин (щоб не викликати блювання).
■ Енетерол (сахароміцети буларді) пробіотик з доведеним ефектом, зменшує тривалість діареї: 1 пакетик 2 рази на добу — 3–5 днів (розвести на 50 мл води)
■ Сорбенти (особливо при підозрі на отруєння)
■ Сметка, 1 пакетик 2 рази на добу — 2–3 дні, розводити на 50 мл води
■ Препарат, який зменшує об'єм та кратність випорожнень (бажано застосовувати, якщо було більше 5–7 епізодів проносу за добу)
■ Гідрасек, 1 саше (30 мг) 3 рази на добу — 2–3 дні

Протиалергічні засоби:

■ Дезлоратадин (едем, еріус) — сироп 5 мл (2,5 мг) 1 раз на добу
■ Левоцетиризин (Л-цет, алерзин, алерзіс) — сироп 10 мл (5 мг) 1 раз на добу або таб. 5 мг 1 раз на добу

вітамінами і іншими таблетками для дітей, потрібно ще й матусям щось заспокоїливе видавати в навантаження з аптекоскошкошкляра, — розповідає фармацевт вінницької аптеки Марина.

Що ж, за словами фахівців, користується найбільшим попитом: — Юнівiт таблетки № 30 (10х3), Кiддi Фарматон сироп по 100 мл у флаконі; Вітрум КiДС табл. жувальні № 30; Смарт Омега (Smart Omega) сироп, — розповідає фармацевт аптеки «Конекс». — У лікаря можна запитати, як їх приймати, з якого віку рекомендується, в який сезон, чи можна під час хвороби, з якою періодичністю

(і чи треба взагалі) повторювати курс, чи не викликають алергії. Андрій Шиманський, лікар-педіатр, вважає, що навіть такі, з точки зору батьків, нешкідливі препарати, як вітаміни і пробіотики вимагають обдуманого призначення в кожному окремому випадку. Не кажучи вже про різні протівірусні та імуномодуючі засоби.

— Втім, хворіють діти більш-менш схоже, і препарати в педіатрії мають чіткий перелік, — тому, маючи за основу вагу та клінічну картину дитини, можна скласти перелік аптечки та дозування прийому препаратів, — каже лікар.

НА П'ЯТНИЧАНАХ ВІДКРИЛИ ЦЕНТР ЛІКУВАННЯ БОЛЮ

Потрібно щось міняти ■ Витрачаєте купу грошей на дорогі варіанти пігулки, порошки та ін'єкції, щоб зняти біль і воно допомагає? Живіть і радійте. Але коли за тих самих умов голова, ноги, попереки, і здається все-все продовжує боліти так, що гвалт хочеться кричати — може варто спробувати інше?

АЛЬОНА РЯБОКОНЬ, (067)4333535

За словами головного лікаря обласного ендокринологічного центру Пилипа Прудиуса, центри болу існують по всьому світі. Але в Україні, наш чи не єдиний, хоча в МОЗі цю тему піднімали кілька років підряд.

— «Центр болу» — це функціональний підрозділ обласного ендокринологічного центру, я особисто мріяв створити його років 20, а положення про центр в нас написане ще років 15 тому, та не було відповідних документів МОЗ та фахівців, — розповідає Пилип Прудиус. — На щастя, такий фахівець вже є, професор Дмитро Дмитрієв, який знає про-

блему болу досконало. Я звернувся до нього з такою ідеєю, наші інтереси (мої як керівника закладу, його як лікаря) співпали.

За словами головного лікаря, вони знайшли позабюджетні кошти та купили сучасний апарат для лікування болу. І вже третій тиждень центр працює і амбулаторним, і стаціонарним методом. Для амбулаторного прийому виділили окреме приміщення, а стаціонарне лікування проводиться на базі реанімаційного та хірургічного відділення (там для таких пацієнтів зробили окремий вхід, щоб витримати всі санітарні норми).

— Чому центр на базі ендокринології? Тому що при діабеті є

нейропатія — біль, який не знімається традиційними методами. Люди мучаться, не сплять, вимотуються, — говорить Пилип Прудиус. — Сьогодні по суті ніхто серйозно болем не займається, люди приймають дорогі варіанти препаратів, які не дуже допомагають, але в свою чергу шкодять організму. Хоча є можливість позбавити себе болу і без наслідків.

ЗАМОРОЖЕНИЙ БІЛЬ

— Окрім різноманітних методів лікування болу, ми використовуємо також новий — кріоаналгезію, — говорить Дмитро Дмитрієв. — Лікування болу шляхом впливу на нерв низької температури (заморожування нерва).

Окрім різноманітних методів лікування болу, тут використовують також новий – кріоаналгезію (заморожування нерва)

Метод особливий тим, що, залежно від цілей, можна як повністю зруйнувати нерв, так і викликати його тимчасове пошкодження з можливістю регенерації (через 3–6 місяців). Втім, кріоаналгезія не всім необхідна та показана, наприклад, якщо людина лікується пігулками і вони діють, роблять блокаду і їм допомагає.

Різні види невралгій, біль копчика, фантомний біль, радикуліт, післяопераційні болі та ракові болі, ось не повний список болів показаний для кріоаналгезії. До того ж, метод лікування безкровний, безпечний, може виконуватись в амбулаторних умовах за один раз, або розбиватись на кілька сеансів.



— Болі атошників, спортсменів, болі після операцій та хронічні болі лікують тут. Керівник «Центру болу», завідувач відділення анестезіології, професор кафедри анестезіології та інтенсивної терапії Дмитро Дмитрієв

ЗА ДОПОМОГОЮ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ПРИ ТАКИХ БОЛЬОВИХ СИНДРОМАХ

- | | | |
|--|---|---|
| ■ Мігрень | ■ Невропатія серединного нерва | ■ Спинальний стеноз (без показів до оперативного втручання) |
| ■ Головний біль напруги | ■ Каузалгія | ■ Спондилолітез (без показів до оперативного втручання) |
| ■ Судинний головний біль | ■ Ураження сідничного нерва | ■ Цервікалія, цервікокраніальгія, цервікобрахіальгія |
| ■ Хронічний посттравматичний головний біль | ■ Парестетична мералгія | ■ Люмбаго, люмбалгія, люмбоішіалгія |
| ■ Невралгія трійчастого нерва | ■ Діабетична полінейропатія (з больовим синдромом) | ■ Дорсалгія |
| ■ Атипичний лицевий біль | ■ Ураження міжхребцевих дисків відділів хребта (без оперативного втручання) | ■ Вертеброгенні радикулопатії |
| ■ Постгерпетична невралгія | ■ Спинальна нестабільність (без показів до оперативного втручання) | |
| ■ Ураження плечового сплетення | | |
| ■ Ураження попереково-крижового сплетення | | |

ЛІКУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ

- | | | |
|---|---|--|
| ■ Призначення схем медикаментозного лікування | ■ Блокада субарахноїдального простору (під контролем УЗД) | ■ Паравертебральні блокади (під контролем УЗД) |
| ■ Комплексне лікування болу хребта | ■ Блокада епідурального простору (під контролем УЗД) | ■ Вертебротерапія |
| ■ Інфільтраційні блокади | ■ Блокада фасеточного простору (під контролем УЗД) | ■ TENS-терапія |
| ■ Регіонарні блокади (під контролем УЗД) | | ■ Постізометрична релаксація м'язів |
| | | ■ Кріодеструкція |

ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРВИННОГО ПРИЙОМУ ПАЦІЄНТУ НЕОБХІДНО МАТИ З СОБОЮ

- | | |
|--|--|
| ■ Результати попередніх методів обстеження (рентгенівські знімки, результати ультразвукових методів дослідження, КТ, МРТ), якщо такі проводилися | ■ Результати електрокардіографії |
| ■ Загальний аналіз крові, зроблений протягом останніх 5 днів | ■ Аналіз крові на глюкозу (пацієнтам із цукровим діабетом) |
| ■ Загальний аналіз сечі | |

ДОВІДКА

Амбулаторний прийом лікаря в «Центрі болу», коштує 150 грн, але для пільгових категорій лікування безкоштовне (діти, учасники АТО...). Допомогу пацієнти закладу можуть отримати у приміщенні кабінету № 4 корпусу «Ц». На першому прийомі проводиться обстеження лікарем, заповнюється карта пацієнта, встановлюється причина больового синдрому та признача-

ється курс лікування та реабілітації згідно з маршрутом пацієнта.

Центр болу працює з понеділка до п'ятниці за графіком:

Пн 12.00–15.00

Вт-Пт 13.00–15.00

Довідки за телефонами:

(0432)- 61-17-43 (реєстратура поліклініки)

(097)2189035 (Інформаційний центр поліклініки)

РЕКЛАМА

Vinnytsia Food Fest

13 - 15 вересня
12:00 - 22:00

до Дня міста

Центральний міський парк

ВІСА | укрзаббанк | ЛЬВІВСЬКЕ | Coca-Cola | 20 років | Ідеї Успіху | CRAZY SHOW

ЗОРИК
ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ОФТАЛЬМОЛОГІЇ

ДИТЯЧА ОФТАЛЬМОЛОГІЯ

Телефонуйте, щоб записатись на прийом:
0432 65-51-51 / 097 701-26-00
м. Вінниця, вул. Зодчих, 7

cent-zoryk.com.ua

НАПИСАЛА КНИГУ ПРО ВІННИЦЮ — «ПАЛЬТО МАДАМ ГРОЙСМАН»

Гостя здалеку ■ До Вінниці з Австралії приїздила наша землячка Ірина Ляля Нісіна. Вона презентувала свою п'яту книгу — «Пальто мадам Гройсман или Жмеринка-Жмеринка, Винница: немного лет назад». Авторку часто запитують, чи мадам Гройсман не та сама жінка, про яку багато хто подумав?



ВІКТОР СКРИПНИК,
RIA, (067) 1079091

— Розчарую вас, це не мама Володимира Гройсмана, — сказала під час презентації письменниця. — Хоча з нею я була знайома, коли разом працювали у 29-й школі. Роботу над книгою почала ще тоді, коли Володимир Борисович не був міським головою.

Про письменницю Нісіну розповіла її подруга і колега по роботі Зінаїда Тобіаш.

— Несподіваний лист з Хайфи був настільки переконливий, що мені вже захотілося читати те, що пропонувала незнайома жінка, — розповідає вінницький письменник Михайло Каменюк. — Зіна Тобіаш писала, що Нісіна проживає в Австралії, але скоро буде у Вінниці. Привезе рукопис книги про наше місто. Просила ознайомитися з текстом.

Письменник читав безперервно доти, доки на перегорнув останню сторінку.

Разом з головою обласної письменницької організації Вадимом Вітковським вирішили видрукувати сигнальний примірник для презентації. Зверну-

лися до Павла Каленича, голови агрофірми «Ольгопіль». Меценат профінансував 40 примірників.

— Коли Ірина Нісіна взяла до рук яскраво виконане видання, у неї в очах зблиснули сльози, — каже Михайло Каменюк. — Авторці сподобалися оформлення, дизайн, папір, на якому надруковано книгу, словом, все сподобалося. Чи не найперше — увага земляків.

— Якби книгу переклали українською мовою, я була б дуже щаслива, — сказала на презентації письменниця.

— У нас є такі наміри, — відповів їй Михайло Каменюк. — Розпорошили ми свої вінницькі таланти по світу, тепер збираємо по крупинках.

«Мадам...» розкупили вмиль. До початку презентації не залишилося жодного зайвого примірника. До речі, виручені кошти автор передала на лікування бійців у шпиталь. Видавничий дім «Моя Вінниччина» планує надалі надрукувати твір накладом у 300 примірників.

Ірина Нісіна прибула до Вінниці разом зі своїм чоловіком Михайлом. Вони багато ходили по місту. Вчитувалися у нові назви вулиць. Намагали-

ся запам'ятати. Зупинялися біля 17-ї школи, яку у 1975 році закінчила Ірина. До речі, четверо однокласників Нісіної прийшли на презентацію. Разом з ними у залі був один з їхніх учителів — Дмитро Власов. З яким душевним трепетом колишня учениця пригорнулася до свого вчителя! Дмитро Михайлович викладав у них фізику.

Чоловік Ірини, пан Михайло, їздив подивитися на своє колишнє підприємство — хімзавод. Каже, таких руїн йому давно не доводилося бачити!

— Бібліотеки Шевченка, де я працювала, також уже нема, —

«Ще трохи — і ні в кого питань не виникатиме, що Україна — це Європа. Поки що є питання. Наприклад, з візою»

доповнює його Ірина. — Згоріла! Разом з кінотеатром «Дружба». Обидві установи знаходилися під одним дахом на Київській.

— Мені дуже цікаво пізнавати місто, але це вже інше місто, — з сумом зізнається гостя. — Мобільне, європейське. У ньому багато молоді. Мені це подобається. Люди стали більш ввічливими. На вулицях набагато чистіше, ніж було раніше. Це справді європейське місто. Ще трохи — і ні в кого питань не виникатиме, що Україна — це Європа. Поки що є питання. Наприклад, з візою. Отримати її для поїздки у рідну державу було непросто. До будь-якої країни можна поїхати без проблем, а в Україну... Хотілося б приїжджати до Вінниці частіше, ніж раз у 25 років.



Разом з однокласниками пані Ірини на презентацію книги прийшов один з її вчителів, Дмитро Власов

Одна бабуся називала Ірою, друга — Лялею

Письменниця підписує свої книги подвійним ім'ям — Ірина Ляля. Чому?

— Коли я народилася, одна бабуся хотіла назвати мене Іриною, друга — Лялею, — усміхається співрозмовниця. — Це тривало навіть тоді, як уже піросла. Одна з бабусь продовжувала звертатися до мене Ляля, хоча насправді мала інше ім'я. Після переїзду в Австралію, Ірина взяла подвійне ім'я.

Вінницю вони залишили у 1994-му. На той час в Австралії проживала тьотя, і мати порадила їхати до неї. Виїхали разом з чоловіком і 11-річним сином. Донька народилася уже там, на далекому

від Вінниці материк. Ірина мала дві освіти. Закінчила Казанський інститут культури і Вінницький педагогічний. В Австралії вінничанка вчителює. Викладає інформатику. Одночасно працює у школі системним адміністратором. Каже, у їхньому навчальному закладі — 500 комп'ютерів. Багато пише. Її твори друкувалися у літературних журналах низки країн світу. Одну з книг, виданих у Чикаго, письменниця подарувала обласній бібліотеці, де відбувалася зустріч з гостею. Нісіна входить до складу міжнародної спілки письменників «Новий сучасник».

РЕКЛАМА

МІСЬКИЙ ЦЕНТР ЕПІЛЯЦІЇ

ЛАЗЕРНА ЕПІЛЯЦІЯ

Досконалість технологій • Ідеальна репутація

(0432) 52-86-36 www.medestet.vn.ua

Пізнай світ IT разом із Школою Хакерів

HACKERS' SCHOOL

Для дітей від 9 до 16 років

Набір вже розпочався!

Телефонуй: 067-431-19-21

Реєстрація на сайті: hack.intita.com

ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВЧИЛИ «ЇСТИ РОЗУМНО»

Складова перемоги ■

Чемпіони радять не залишати наїдки в холодильнику, а готувати на один раз. Щоб набрати м'язову масу, рекомендують на вечерю запечені овочі

ЄВГЕНІЙ МИХАЙЛІВ, (098)8591459

Здорове харчування — один із важливих факторів успіху в спорті. Про це йшлося у Вінниці під час традиційного тренінгу «Olimpic Lub» («Олімпійська лабораторія»). Його організувало відділення Національного олімпійського комітету України у Вінницькій області. Активність на тему «Їж розумно» провів квартет вінницьких олімпійців. Це легкоатлети Михайло Книш, Олена Колесниченко і Андрій Ковенко, а також дворазовий срібний олімпійський призер з плавання Павло Хникін.

СМУЗІ, ЩО ЗАРЯДЖАЄ ЕНЕРГІЄЮ

Тренінг пройшов у ресторані «Harpy Monkey». На нього запросили два десятки кращих юних вінницьких легкоатлетів.

Олена Колесниченко разом зі своїм тренером Михайлом Книшом (обидва — майстри спорту міжнародного класу) розповіли, як юним спортсменам розпочинати день. Зокрема, зі склянки теплої води, що «запускає» бажані процеси в організмі.

Йшлося, як насичувати тіло необхідними вітамінами, мікроелементами, вуглеводами. Олімпійці запропонували юнакам напої-смуги за власним рецептом. У них цікавим чином змішувалися фрукти і зелень. Наголошувалося, що такі напої допомагають заряджатися енергією перед тренуваннями.

Марія Швабська, 17-річна спринтерка, в «Олімпійській лабораторії» дізналася багато цікавого.

— Я не знала, що під час приготування їжі можна змішувати, приміром, петрушку із фініками чи бананами, — розповіла Марія Швабська.

Кілька юнаків і дівчат допомагали олімпійцям готувати смачні салати. Серед них і 16-річний спринтер Андрій Акішов, який навчається у Подільському науково-технічному ліцею.

— Раніше я переважно зранку та ввечері багато їв і обходився без обіду. Після тренінгу планував переглянути цю схему. Зокрема, збираюся ввести у свій раціон смуги, які втамовують голод

до наступного перекусу, — каже юнак.

На думку Андрія, салати, які вчили готувати відомі спортсмени, створювати легко, головне — це бажання.

— У цих салатах немає нічого особливого — лише традиційні овочі, м'ясо і зелень. Непогано страви виходять також із додаванням авокадо і кураги, — сказав Андрій Акішов.

Наприкінці зустрічі усі юні легкоатлети отримали подарунки — олімпійську літературу і кепки.

ЩО ДОПОМАГАЄ ШВИДКО ВІДНОВИТИСЯ

Олена Колесниченко із Михайлом Книшом більше року дотримуються спортивної дієти.

— На майстер-класі із харчування я дізналася багато такого, що раніше здавалося нісенітницею. Тепер ми готуємо лише на один раз — салати, каші, супи. Ці наїдки не залишаються

Не можна сказати, що здорове харчування принесе колосальний «вибух» у спортивних результатах. Але вплине позитивно

в холодильнику, — розповідає Олена. — У наше життя увійшли спеції, які впливають на характер і настрій. А ще пророщені бобові рослини. Водночас ми повністю відмовилися від майонезів і кетчупів, залишивши лише гірчицю. А ще два роки тому повністю відмовилися й від м'яса! — продовжує чемпіонка.

Після започаткування такої дієти Олена Колесниченко почала краще себе почувати.

— У мене загострилася інтуїція. З організму пішло все зайве, що дало прорив новим відчуттям, емоціям і знанням. Я тепер знаю, що мені поїсти, аби на складному тренуванні відчувати себе гарно. А також — як швидко відновитися після змагання, — каже вінничанка.

Олена Колесниченко в першу чергу радить юним спортсменам відмовитися від хлібобулочних виробів.

— Це окисляє наш організм,



Майстриня бігу з бар'єрами Олена Колесниченко пригощала юних колег смуги за власним рецептом

через що молочна кислота постійно присутня в тілі і м'язах. Водночас варто пити багато води і їсти якомога більше сирих овочів, фруктів і зелені, — розповіла Олена Колесниченко.

Якщо ж ви хочете набрати м'язову масу, олімпійці радять їсти на ніч запечені овочі. Це дуже важливо для спринтерів, стрибунів та штовхальників, а ось для стаєрів не має особливого значення.

— Щоб м'язова маса була заповнена не біодомішками, а корисними речовинами, її варто заповнювати правильно. Також бажано не їсти за чотири години до сну або хоча б за дві години, — нагадує Олена.

СОЛОДКЕ БАЖАНО ЇСТИ ВРАНЦІ

Михайло Книш рекомендує спортсменам регулярно вивчати сучасну інформацію щодо здорового харчування.

— Не можна сказати, що здорове харчування принесе колосальний «вибух» у спортивних результатах. Але, безумовно, вплине на показники позитивно. Коли я почав користуватися спеціальною дієтою, скинув п'ять зайвих кілограмів. Водночас почав краще засинати і прокидатися бадьорим. Тобто якісне харчування вплинуло на якість мого життя! — каже Михайло Книш.

Коли на зборах є можливість готувати самому, то пан Книш намагається поєднувати тренування зі спортивним раціоном. Переважно харчування у представників одного виду має бути приблизно однаковим. Тут немає поділу на статі. Хоча є певні нюанси.

— Спортсменам чоловічої статі не варто їсти на ніч солодке. Це призводить до вироблення тес-

тостерону, і на наступний ранок тоді буде менше сил. У людей старшого віку в цьому випадку виробляються інші гормони, що призводить до пришвидшення старіння. Тобто солодке варто споживати вранці або в обід, — пояснює Михайло Книш.

БЕЗ СОЛОНОГО, ЖИРНОГО, ГОСТРОГО

Павло Хникін погоджується із тим, що харчування атлета значною мірою впливає на його самопочуття і взагалі на можливість організму.

— Коли я був молодим спортсменом, мені про це ніхто не розказував, і дуже шкода. Я тоді переважно користувався порадами друзів і власним досвідом. Коли ж увійшов до збірної СРСР із плавання, її тренери вже приділяли увагу цьому компоненту підготовки. Зі збірниками займалися досвідчені лектори-дієтологи, — згадує Павло Хникін.

Андрій Ковенко вважає, що справжній спортсмен має дотримуватися дієти. Зокрема, варто відмовитися від солоного, жирного і гострого.

— В будь-якому разі спортивний раціон має бути дієтичним. У ньому не повинно бути нічого зайвого, адже це може призвести до проблем на тренуваннях і змаганнях, — пояснює фахівець.

Важливо вміти правильно розподіляти своє харчування. Бажано дробити його на чотири — п'ять прийомів.

Андрій Ковенко звернув увагу на суттєву різницю у складанні раціону для представників різних видів спорту:

— Представникам швидкісно-силових видів потрібно більше білків — м'яса, риби і рослинної їжі. А у спорті на витривалість є велика потреба у вуглеводах.

СПІЛЬНОТА СПОРТ

Звитяги у Болгарії

■ Вінниця була представлена трьома командами спортшколи «Прем'єр-Нива» на юнацькому турнірі з футболу у болгарському місті Бургас. Серед юнаків 2008 р.н. наш колектив здобув срібло. А у змаганні на рік старших футболістів — золото і срібло.

Знову без глядачів

■ Вінницька «Нива» проводить третій і останній матч без глядачів. Вона отримала це покарання за напад на суддю минулого сезону. Наша команда на СК «Нива» приймає ФК «Ужгород» четвертого вересня. Початок гри — о 17.00.

Шаховий чемпіонат

■ У Вінниці фінішував командний чемпіонат України з шахів серед дітей до 12 років. У класичній грі першість здобули рейтинг-фаворити з Миколаєва.

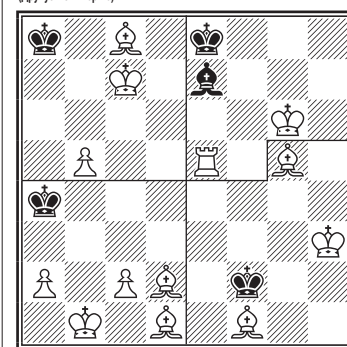
Сільські ігри Вінниччини

■ У Вінниці проходили обласні сільські спортивні ігри. Дюжина команд змагалася у шести видах. Третє загальне місце у Томашпільській ОТГ, друге — у Глуховецької ОТГ. Переможцем, причому вдруге поспіль, стала Северинівська сільська ОТГ. З 19 по 22 вересня вона представлятиме Вінниччину на Всеукраїнських змаганнях у Ворохті (Івано-Франківська область).

Випуск №36 (1110)

Мініаторні двоколові задачі-блоти на кооперативний мат. Знайдіть також ілюстрацію гри.

Задача №2432-2436
М. Пархоменко (Вінниця)
(Друкуються вперше)



h2*

l. Краб-a7;

ПЕРЕВІРТЕ РОЗВ'ЯЗОК:
Газета RIA №35 (1453) від 28 серпня 2019 року
Задача №2429
1... Td5+ 2. Kc8 Td8x; 1. Kc8l Td5 2. Kd7 Td8x.
Задача №2430
1... Cb5 2. Kc8b Cc6x; 1. Ce7l Cg6+ 2. Kf8 Td8x.
Задача №2431
1... Cc4 2. Kc4b Cc5x; 1. Kc3l Cc4 2. Cb4 Cb2x.
Задача №2432
1... Cc2 2. Tg1+l Cg1x; 1. Tg1+l Kc2 2. g2 Cc4x — правильний мат
М. Пархоменко

КІНО ім. Коцюбинського



Іловайськ 2014: Батальйон «Донбас»
Бойовик, 4.09, поч. об 11.30, 15.10, 19.30
5.09–11.09, час сеансів — за тел. 52–59–78

Одного разу в Голлівуді

Комедія, 4.09, поч. о 15.20
5.09–11.09, час сеансів — за тел. 52–59–78

Дора і загублене місто

Пригоди, 4.09, поч. о 13.30
5.09–11.09, час сеансів — за тел. 52–59–78

Поліна і таємниця кіноіндустрії

Пригоди, 4.09, поч. об 11.40, 18.15
5.09–11.09, час сеансів — за тел. 52–59–78

Плюс один

Комедія, 4.09, поч. о 20.00
5.09–11.09, час сеансів — за тел. 52–59–78

КІНОПАЛАЦ «МИР»

(вул. Келецька, 57, тел. (097)751–49–48)
Ugly dolls: Ляльки з характером
Анімація, 4.09, поч. о 10.00, 11.45

Падіння янгола

Трилер, 4.09, поч. о 15.45

Хороші хлопці

Комедія, 4.09, поч. о 13.30

Синя безодня 2

Трилер, 4.09, поч. о 18.00, 22.00

КІНОТЕАТР «РОДИНА»

Іловайськ 2014. Батальйон «Донбас»
Бойовик, 4.09, поч. о 13.30, 18.00
5.09–11.09, поч. о 14.00

Халепа

Анімація, 5.09–11.09, поч. о 10.00, 18.20

Заборонений

Бойовик, 5.09–11.09, поч. об 11.50

Король Лев

Пригоди, 5.09–11.09, поч. о 16.20

SMARTCINEMA

(вул. Оводова, 51, ТЦ «Sky Park», 4 поверх)
Дора і загублене місто
Пригоди, 4.09, поч. о 10.00, 12.20
5.09–11.09, довідка — за тел. (096)003–50–50

Гра в хованки

Трилер, 4.09, поч. о 14.20, 16.50, 19.00, 23.20
5.09–11.09, довідка — за тел. (096)003–50–50

Маленька червона сукня

Жахи
4.09, поч. о 15.40
5.09–11.09, довідка — за тел. (096)003–50–50

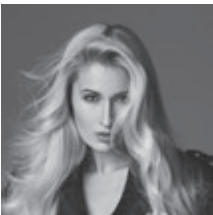
Мій янгол

Трилер, 4.09, поч. о 14.40, 17.00
5.09–11.09, довідка — за тел. (096)003–50–50

Тачка на мільйон

Трилер, 4.09, поч. о 10.00, 12.20, 20.50
5.09–11.09, довідка — за тел. (096)003–50–50

КОНЦЕРТИ



Мята з новим шоу «Ти мене кохай»

Її голос зачаровує, пісні надихають, а творчість доводить, що українська музика якісна, модна та цікава! Яскрава і стильна співачка Мята з великим сольним концертом «Ти мене кохай» 27 вересня о 19.00 у Вінницькій обласній філармонії! Ніжність на межі спокуси — імідж, у якому живе і співає Мята. Співачка є учасницею найвідоміших музичних подій країни: M1 Music Awards, «Золота Жар-птиця», «Українська пісня», «Музична платформа», «Червона Рута», Atlas Weekend, «Велике весілля» та багатьох інших.

На рахунок співачки кілька альбомів, багато композицій з яких стали майже культовими: «Ти мене кохай», «Там, де рай», «Не відпускай», «Просто так», «Щаслива», «Шоколадний мус», «Гола правда», «Плачу», «Бомба», «Неделимое сердце».

Почуйте нові прем'єри та побачте нове яскраве шоу Мяти першими!

Квитки — 150–350 гривень. Купуйте на сайті bilet.vn.ua, у касах театру Садовського, Будинку офіцерів, «Універмагу», Вінницької Вежі і «Магігранду».

Безкоштовна доставка квитків: (098)101–00–63, (093)101–00–63. Організатор — компанія «ВІННИЦЯКОНЦЕРТ».



Роман Лопатинський та симфонічний оркестр

26 вересня в рамках проекту «STEINWAY & К»: Нова Генерація» грає лауреат понад 20 міжна-

родних конкурсів, один із найяскравіших представників молодшої української фортепіанної школи Роман Лопатинський (Київ) та симфонічний оркестр філармонії. У програмі сольного відділу — один із головних представників епохи романтизму — Йоганнес Брамс та сміливий новатор і фольклорист — угорець Бела Барток. І, звичайно, у співпраці з оркестром прозвучить концерт № 5 для фортепіано з оркестром 250-річного ювіляра — великого Бетховена. Початок концерту о 18.30. Вартість квитків: 100–320 грн.



Вірші над Бугом з Яніною Соколовою

27 вересня у Cherdak виступить акторка, журналістка та телеведуча Яніна Соколова. Яніна Соколова — акторка, журналістка та телеведуча програм «Рандеву» і «Кіно» на 5 каналі, також ведуча проекту «Вечер с Яниной Соколовой» на YouTube. Цей вечір буде особливим. У затишній атмосфері для вас прозвучать кращі вірші української класики, а джазова музика тільки підкреслить глибокий підтекст.

Початок о 19.00, Вартість квитків: 350–500 грн.



Національний симфонічний оркестр у Вінниці

18 вересня виступом Національного симфонічного оркестру України відкриє новий сезон обласна філармонія.

У програмі: класик європейської музики — український композитор Максим Березовський; видатні романтики — Петро Чайковський та Антонін Дворжак; соліст вечора — Андрій Александров (віолончель); диригент — лауреат міжнародних конкурсів Юрій Літун. Початок о 18.30, вартість квитків — 100–320 грн.



Концерт Freedom Jazz

Пані та панове, 20 вересня на сцені Будинку офіцерів представляємо вашій увазі вперше у Вінниці нове, далеке від міської

суєти, але близьке серцю кожного — музичне шоу, що вражає своєю красою, простотою і талантом дівочого бенду Freedom Jazz.

Ці артистки завжди підкуповують своєю наївною простотою, щирими посмішками та несподіваною жартівливістю, яка захоплює зненацька навіть їх самих.

Початок концерту о 19.00, вартість 400–800 грн.



ВИСТАВКИ

Міжнародна виставка котів

21 та 22 вересня в СК «Термінал» відбудеться XI–XII Міжнародна виставка котів. Виставка буде тривати з 10.00 до 19.00. На виставці будуть представлені різні породи котів: великі породи мейн кунів, регдолл, британські.

Рідкісні і модні породи: бенгальська, тойгери, сомалі, сингапуру, бурма, девон і корниш рекси, представники інших порід.

Вхід на виставку: дорослі — 50 грн, пенсіонери — 20 грн, дитячий до 7 років безкоштовно, дитячий з 7 до 16 років — 20 грн, групи дітей з навчальних та інших закладів — 15 грн.

Музей української марки ім. Я. Балабана

У Вінниці в експозиції Музею української марки представлені одні з найцікавіших марок, деякі з них є лише в одному екземплярі. Є марки, вживані в Одесі, радянські марки та навіть ті, на яких згадано Голодомор. У повній колекції пана Олександра є марки, датовані від 1850 року, гашені в різних українських містах. Найстаріший конверт з поштовим штемпелем датований 1830 роком. До слова, є також марка з нині білоруського міста Гомель, погашена українським тризубом. Музей української марки ім. Якова Балабана можна відвідати щодня, крім понеділка, з 10-ї до 18-ї години. Школярам та студентам вхід безкоштовний. Також у музеї можна придбати сувенірні марки та листівки. Відвідати музей можна за адресою: вул. Соборна, 26. Телефон для довідок (099)534–30–20.

«Музей науки»

Музей розташований на третьому поверсі ТРЦ «SkyPark». Малюкам і дорослим тут пропонують побачити на власні очі та зрозуміти закони природи, поринути у світ популярної техніки та поекспериментувати самому. Територія музею — більше 1000 квадратних метрів. Тут представлені понад 150 експонатів для виконання дослідів. «Музей науки» — цікаве місце для дітей, підлітків і дорослих! Тут також можна перекусити в тематичному кафе та придбати цікаві

ТЕАТР ІМ. САДОВСЬКОГО

(вул. Театральна, 13, тел. 67–09–07)
Гамлет

Прем'єра. Story of revenge
26.09–27.09, поч. о 18.30

Аліса в країні чудес

Музично-фантастична подорож
28.09, поч. о 12.00

Занадто одружений таксист

Комедія для дорослих
28.09, поч. о 18.30



ФЕСТИВАЛЬ

XXIII міжнародний фестиваль VINNYTSIA JAZZFEST-2019

20 вересня, п'ятниця
19.00, театр ім. Садовського
Мюзикл «Бал у Савойї» у виконанні кращих артистів Національної оперети України.

21 вересня, субота
концертна зала (вул. Театральна, 15)
19.00 — trio Dock in Absolute (Бельгія-Люксембург, прогресивний рок-джаз)
21.00 — Polish Jazz Night

1 відділення — Квартет Міхала Кобоска та хор «Voxcellence» (Польща) з програмою «Монюшко по-джазовому».

2 відділення — Квасемір Дембські та OLES BROTHERS (Польща) з програмою «Best of jazz».

22 вересня, неділя
концертна зала (вул. Театральна, 15)
19.00 — Trio Mario Rom's Interzone (Австрія, energetic neo-bop)
21.00 — Jazzy Latin Groove B & W (Ізраїль, ПАР, Ямайка, latin groove)

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! До 13 вересня (до 20:00) діють знижки на квитки. Потім ціна зростає. Придбати квитки можна на сайтах jazz.vn.ua, bilet.vn.ua і у касах Вінниці: у «Магігранді», «Універмазі», театрі ім. Садовського, філармонії, тур-клубі «Бідняжка», «Вінницькій Вежі».

Довідки за тел.: (0432)690-025.
Інформаційний центр фестивалю працює за адресою: вул. Театральна, 15 (1 поверх).

інтелектуальні розвиваючі іграшки і книги.

Ціни на вхід:

— для дорослих 100 грн у будні та 120 у вихідні.

— для дітей (яким більше трьох років) та студентів — 80 та 100 грн.

Організовані групи проходять за 70 (90) грн з людини. Працює «Музей науки» щодня з 10.00 до 21.00, без вихідних.

Музей моделей транспорту у Вінниці

У самому центрі міста (вул. Соборна, 64) працює унікальний музей, який налічує близько 5037 моделей транспорту. Аналогів музею не має ні в Україні, ні в Європі. Виставка унікальна і дуже дорога, розподіляється на кілька частин: вантажні, легкові, спеціальні автомобілі, автобуси, мотоцикли, військова техніка ручної роботи (збірки), а також потужна колекція живих двигунів автомобілів, вузлів і агрегатів. Власник колекції Музею моделей транспорту — Олександр Вдовиченко. Площа музею складає 180 квадратних метрів. Окрім експозиційної частини у музеї є ще й учбовий клас на 26 посадкових місць, потужна тематична фільмотека та бібліотека спеціальної літератури на п'ять тисяч книг. У музеї в межах програми виховання дітей та молоді діють безкоштовні групові екскурсії для школярів, для решти відвідувачів вхід платний, але за доступними цінами — 20 грн для дорослих, для пенсіонерів і студентів — 10 грн.

ПАМ'ЯТНИК МІДІЇ — ПОДЯКА ДНІСТРУ ЗА ВРЯТОВАНІ ЖИТТЯ

Куди поїхати? ■ Незвичайний пам'ятник планують відкрити цієї неділі, 8 вересня, у Ямпільському районі. На березі Дністра встановили скульптуру із зображенням мушлі мідії. Чим заслужили молюски такої шани?



ВІКТОР СКРИПНИК, RIA,
(067)1079091

Скульптура молюска — у селі Оксанівка. Над нею працювали троє професійних скульпторів-каменотесів зі Львова. Для роботи використали камінь-пісковик з кар'єру, що у селі Русава. Про ідею пам'ятника розповіла журналісту керівник ГО «Ямпільщина туристична» Мирослава Марченко.

СКІЛЬКИ ЛЮДЕЙ ВРЯТУВАЛА ЦЯ РІЧКА!

У селі Оксанівка, що на самому березі Дністра, всього лише 45 мешканців. Гористу місцину не покриває жоден оператор мобільного зв'язку. Сюди не ходять автобуси. Тут нема школи чи дитячого садка. Зате гостей приїжджає більше, ніж місцевих.

— У нас були представники з Болгарії, Румунії, Іспанії, Італії, Франції, — каже пані Мирослава.

Чому в Оксанівку їдуть з різних регіонів держави і навіть з-за її меж, трохи згодом. Поки що — про пам'ятник. Коли приїждять гості, на зустріч з ними збирається більшість односельців. Ольга Харевська має бути обов'язково. Незважаючи, що бабусі вже 93, без неї не обійтися. Її розповідь про минуле села слухають не менш цікаво, ніж екскурсовода. Особливо вражає спогад про Дністер у голодному 1947-му.

— Людей у той час збиралося на річці — тьма! — говорить бабуся. — Заходили у воду, нагиналися і шукали школьки (так тут називають мушлі з мідіями — авт.) Бувало, йдемо з мамою до річки, глянеш з горба, а там зади голі

світяться. Щоб не замочити одяг закусували спідниці в пояс. Знаходили школьки, чистили, діставали серединку — і їли. Або кидали у казан і варили юшку. Хтось ніс додому. Так школьки рятували нас від голоду.

Таку саму історію пам'ятає жінка з іншого села — Буша. Фаїна Страхніцька трохи молодша. Від їхнього села до Дністра треба пройти понад п'ять кілометрів.

— Ходили з мамою, — згадує жінка. — Ніколи після того не бачила так багато людей на Дністрі. Одні худощі, як тіні, другі опухлі від голоду. На березі розпалювали вогонь. У казанках кипіла вода. Присмак тієї юшки дотепер відчуваю. Хто приходив здалеку, там і ночували.

Нині не просто відшукати у Дністрі мушлю. Тоді, у 47-му, ніби хтось послав їх людям для порятунку від голоду

Нині не просто відшукати у Дністрі мушлю. Тоді, у 47-му, ніби хтось послав їх людям для порятунку від голоду.

— Розповіді старих людей нашої батьківщини на думку зафіксувати цю жакливу сторінку в камені, — розповідає Мирослава Марченко. — Зробимо напис «Подяка річці Дністер за врятовані життя».

Пам'ятний знак планують відкрити під час фестивалю «Дністрові передзвони».

ПОБУВАТИ У МЛИНІ, КУПИТИ СВІЖУ ОЛІЮ...

Гостей Оксанівка приймає у рамках програми «Зеленого



Ось так пов'язували раніше хустки у селах над Дністром — місцеві господині навчать цьому кожного охочого

Створюємо музей вина та виноробства

Питаннями розвитку туристичної галузі в Ямпільському районі активно займається заступник голови місцевої РДА Людмила Майорова. За її безпосередньої участю підготовлено міжнародний проект спільно з сусідами Сороцького району Молдови у питаннях розвитку зеленого туризму.

У рамках програми Східно-го партнерства шість громад району отримали на розвиток зеленого туризму 59 тисяч

євро. Частину коштів витратять на створення двох музеїв — вина та виноробства і археології сарматського царя Інсмєя, а також проведення міжнародного фестивалю «Дністрові передзвони», інші заходи. Не тільки історична Буша робить добру славу Ямпільському району. Маленьке село Оксанівка вражає приїжджих чистотою, упорядкованістю і щирою гостинністю людей. Вони і гостей приймають, і село доглядають.

туризму». Що їм пропонують?

Екскурсію на найвищу точку над Дністром у цій місцині. Вона має назву гора «Мохната». Звідти, як на долоні частина Молдови. З цієї гори стартують дельтапланеристи під час змагань.

Другий об'єкт — залишки скельного храму та скельної церкви. Екскурсійний маршрут проходить також берегом Дністра. Нині його продовжили до сусідніх сіл Гальжбіївка і Біла. В останній день серпня екскурсію до нових місць провела Галина Собко.

— Неабиякий інтерес у наших гостей викликало відвідання млина й олійні, — розповідає пані Галина. — Причому, щойно вичавлену олію можна, за бажанням, придбати. Точніше, її не можна не придбати. Духмяний запах чути на всю округу.

ЗАВОРОЖУЄ ОБРЯД «ВИГНАННЯ ЗЛИДНІВ»

Приїжджих в Оксанівці зустрічають за давньою народною традицією — з хлібом-сіллю. Напередодні Спаса ще й з медом, яким частували кожного.

Особливо вихваляли наш мед два іноземці — містер Джордж з Італії та сеньйор Себастьян з Іспанії. Вони прибули разом з групою туристів з Херсонщини. Ласуючи солодким трунком, піднімали вгору великий палець. Уточнювали, що в них таких смачних медів нема.

— Найбільше всіх заворожує обряд «Вигнання злиднів», — уточнює Мирослава Марченко. — Він теж з давніх часів. У наддністрянських селах його передавали з покоління в покоління. Виконується на березі річки. Завершальний етап полягає в тому, що злидні, які виганяють, ховають у тісті, на зразок вареника чи пирога, і топлять в річці.

На замовлення, гостей навчать пекти хліб чи пироги у печі, робити квасу по-оксанівськи, організують інші майстер-класи, наприклад, з того, як пов'язати на голові хустину. Щоб підготуватися, треба завчасно, перед поїздкою, попередити про це організаторів. Так само, до речі, як і з приготуванням харчів. Все це роблять місцеві мешканці.

Робота

100% працевлаштування в Чехії для чол. та жін. Безкоштовні консулгт. Оформ. віз. Тел.: (067) 369-82-33

Загубив-знайшов

Втрач. посвідчення дитини з багатодітної сім'ї на ім'я Сидорук К.Є. вваж.недійс. Тел.:Тел. не вказано

Втрачене посвідчення дитини з багатодітної сім'ї на ім'я Десяк Максим Сергійович вважати недійсним Тел.:Тел. не вказано

Sort date: 03.09.2019, №36/2019

КОРОТКО

Студент зловив грабіжника

■ У суботу, 31 серпня 2019 року, грабіжник біля під'їзду будинку намагався викрасти велосипед. Злочин зняв на мобільку 21-річний студент-першокурсник. Він затримав чоловіка, коли той намагався втекти. — Близько пів на сьому годину ранку до поліції надійшло повідомлення, що у дворах багатоповерхівки на вулиці Стрілецькій чоловік затримав правопорушника, який намагався викрасти велосипед, пристебнутий тросом до парасюти біля одного з під'їздів будинку, — кажуть у відділі комунікації поліції Вінницької області. — 36-річний вінничанин викрав велосипед, залишений біля будинку. Металевий трос зловмисник перекусив кусачками, які поліцейські вилучили на місці вчинення злочину. Затриманий неодноразово притягувався до кримінальної відповідальності за крадіжки та наркозлочини, — зазначають правоохоронці. Свідком вчинення злочину став 21-річний студент. Хлопець задокументував на мобільний телефон, як правопорушник вчиняє злочин, та став на заваді, коли чоловік намагався поїхати на викраденому велосипеді. Зрозумівши, що його можуть затримати, правопорушник покинув велосипед та кинувся навтьоки. Студент почав його переслідувати. У сусідньому дворі хлопець наздогнав злодія та поросив перехожих викликати поліцію. Наразі затриманому оголошено про підозру у вчиненні злочину, передбаченого ч. 2 ст. 186 ККУ (грабіж). Правопорушнику загрожує до 6 років позбавлення волі. Проводиться досудове розслідування.

Де зупинитися?

В Оксанівці є хостел з трьох кімнат на 15 осіб, гостей охоче приймають також окремі місцеві жителі. З харчуванням також не виникне проблем. Їжу можуть готувати безпосередньо за вашої присутності, або завчасно. Причому, подадуть будь-яку страву — від голубців, вареників пиро-

гів — до домашньої курочки чи м'ясних наїдків зі свинини або яловичини. Відстань до Оксанівки від Ямпіля приблизно шість кілометрів. Автобусне сполучення відсутнє. Можна добратися на таксі або замовити в організаторів машину. З усіма запитаннями звертатися за телефоном — 096-71-32-891.

Кросворд «Старі кафешки»

ПО ГОРИЗОНТАЛІ

2. Ліворуч від приміщення залізничного вокзалу було кафе.
3. Китайський ресторан, що був у будинку офіцерів на початку 2000-х років. 7. Єдиний легендарний заклад харчування, що залишився на Соборній. 14. Найстаріший ресторан у центральному парку. 17. Відоме кафе на Свердловському масиві. 19. Кафе, що було ліворуч від старого павільйону на центральному базарі. 21. Кафе на Тяжколові, його назва пов'язана з рибом. 22. Легендарне кафе на Соборній. Тепер у цьому приміщенні готель «Франція». 24. Молочний напій, яким славилися «Криниченька». 25. Колишнє кафе на розі проспекту Коцюбинського і вулиці Беєва. 26. Кафе, що розміщувалося неподалік музичної школи № 2. 27. Кафе, що розміщувалося в приміщенні ресторану у парку «Золота».

ПО ВЕРТИКАЛІ

1. Загальна назва невеличких кафе, які розміщувалися здебільшого у великих гастрономах. 4. «Забігайлівка» в районі залізничного вокзалу, неподалік трамвайної зупинки. 5. Назва кафе, яке колись було на нинішній площі Ліверпуль. 6. Кафе на колишній вулиці Перемоги, славилось десертом «Пташине молоко». 8. Ресторан, що носив назву міста. 9. Заклад харчування на Привокзальній. 10. Кафе в приміщенні обласної філармонії. 11. Кафе, яке було у 2000-х ліворуч від арки при вході у парк «12». 12. Ретро-кафе, яке досі працює у центральному парку. 13. Кафе, де студенти педінституту прогуляли не одну пару. 15. Біля пролейбусної зупинки, яку називали «Рибзбути» (нині Максима Шимка) було кафе. 16. У 90-х роках на тодішній вулиці Козницького біля магазину «Філателія» був заклад «У». 18. Кафе біля хлібзаводу № 2. 20. Кафе біля військової частини неподалік 45 заводу. 23. Відомий ще з радянських часів заміський ресторан «Дубовий».

ВІДПОВІДІ:

15. Окея 16. Білора 18. Моподжіне 20. Офінське 23. Іай
9. Ланіа 10. Пляжа 11. Сплічів 12. «Морозиво» 13. Політ
1. Кашері 4. Експрес 5. Криниченька 6. Лаксика 8. Кенче
ПО ВЕРТИКАЛІ:
24. Коктейль 25. Апарат 26. Літне 27. Лавна
2. Форму 3. Пекі 7. Піршкова 14. Першотравневий
17. Дорум 19. Карес 22. Вонк
жик
ПО ГОРИЗОНТАЛІ:
2. Кафе 3. Пекі 7. Піршкова 14. Першотравневий
17. Дорум 19. Карес 22. Вонк
жик



РЕКЛАМА

МІЖНАРОДНИЙ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ БАНК

ДЕПОЗИТИ

до 18% річних
в національній валюті

до 4,5% річних
в іноземній валюті

м.Вінниця, вул. Пирогова, 39, (0432) 50-79-50, 50-79-57
вул. Лебединського, 15, (0432) 50-79-66, 50-79-65

м.Бершадь, вул. Ярослава Мудрого, 14, (04352) 2-21-58

м.Бар, вул. Героїв Майдану, 14, (04341) 2-21-32

м.Тростянець, вул. Соборна, 77, (04343) 2-25-39

www.ii-bank.com.ua

ГРАНДІОЗНЕ ВІДКРИТТЯ 20 ВЕРЕСНЯ 19.00

XXIII VINNYTSIA JAZZFEST - 2019

ТЕАТР ІМ. М.К. САДОВСЬКОГО
(ВУЛ. ТЕАТРАЛЬНА, 15)

МЮЗИКЛ НА 2 ДІЇ
Музика Пала Абрахама
Режисер-постановник Н.А.У.
Богдан Струтинський

**ЛИШЕ 20-23 СЕРПНЯ
БУДЬ-ЯКЕ МІСЦЕ
230 ГРН**

Бал у Савойї

WWW.JAZZ.VN.UA
ДОВІДКИ (0432) 690 025

Вінницька міська рада
МІСЬКИЙ ГОЛОВОЮ
Сергій Моргунов
запрошують відзначити

PREMIER TOWER
..... ДІЯ ТВОЮ СІН

ПОДІЛЬСЬКА ГРОМАДА
фонд громади

Генеральний партнер

Партнер заходів

14 вересня

14:00
Майдан Незалежності

ЯК РЕАГУВАТИ НА БОЛІСНІ ЖАРТИ КОХАНОЇ ЛЮДИНИ

До сліз ■ Стосунки — це не тільки обійми та поцілунки. Закохані сваряться і часто досить зле жартують одне над одним. Що робити партнеру, якщо жарти іншого здаються не зовсім адекватними? Адже є небезпека прославитися людиною без почуття гумору

Не будемо говорити про сімейні пари з тривалим досвідом співіснування (там все настільки змішано та замішано). Мова про людей, які зустрілися нещодавно і тільки лише починають осягати ази спільного життя-буття. Усе начебто більш-менш романтично, але одного разу партнер починає вас «підколювати», і пішло-поїхало. Йому смішно, а ви сердитесь. Чи може це зруйнувати ваші поки ще надто тендітні стосунки?

Реагувати на образливі жарти можна двояко. По-перше, усвідомити, що ваш партнер-жартівник просто такий по натурі — любить домінувати і принижувати. По-друге, на такі жарти можна постаратися не ображатися або не помічати їх зовсім.

Обидві реакції суперечливі і, визначаючись з вибором, людина часом знаходиться на емоційній гойдалці. Розгойдуючись від одного стану до іншого, вона спочатку вирішує, що невдалим або неочікуваним жартом її образили, і починає виховувати партнера. А через деякий час, її кидає в сумніви: «Може, я не маю рації/права, чи варто ставитися до цього серйозно?» І замість скандального з'ясування

стосунків жартівнику приносяться вибачення — мовляв, пробач, неправильно напевно, тебе зрозумів/зрозуміла.

ГОСТРОСЛІВ'Я І АГРЕСІЯ

Дотепні люди — душа будь-якої компанії. Самі знаєте, що і на роботі з ними, і в повсякденному житті — суцільне свято та веселощі. Психологи вважають, що людина володіє неабияким розумом, якщо в будь-якій ситу-

Психологи вважають, що людина володіє неабияким розумом, якщо в будь-якій ситуації може знайти щось смішне

ації, навіть трагічній, може знайти щось смішне. Це дозволяє перестати панікувати, розгледіти абсурд і безглуздя того, що відбувається і, як результат — зняти напругу та повернути здатність контролювати події.

Усе це працює, коли жарти добродушні. А коли в результаті гумористичної атаки зачіпаються ваші почуття, то мова вже не про контроль, а про агресію і роздратування. І вони можуть бути спрямовані саме на вас.



ПАРТНЕР — ЖАРТІВНИК ПО ЖИТТЮ

Володарі такого характеру практикують відповідне спілкування зі світом. І для них це — спосіб контролювати те, що відбувається. Якщо ви стаєте частиною його життя, ви в результаті нестандартних проявів партнера можете відчувати почуття страху, незручності і безпорадності. Це означає, що для вас його жарти — погані. Хоча друзі дотепника можуть з ними миритися.

ЯК РЕАГУВАТИ

Ображайтеся. Якщо не готові змінюватися заради налагодження стосунків з партнером, оцініть свою реакцію на його жарти. Можливо, ви занадто чутлива і сентиментальна людина, але це ваше право бути такою. Не варто змінювати себе навіть заради коханої людини. Партнер же заради вас не змінюється? Просіть і вимагайте його припинити відточувати дотепність на ваших слабкостях, комплексах і недоліках. І подивіться — чи матиме це результат.

ЩО РОБИТИ

Важливо поводитися коректно і не дражнити жартівника у відповідь. Ви, звісно, теж знаєте його недоліки і слабкі місця, але не дозволяйте собі «дотепність» у відповідь. Якщо не дивлячись на вашу терпимість, образливі жарти тривають і почуття страху не проходить, то терміново завершуйте ці стосунки. Не варто тішити себе ілюзіями, що все добре, або скоро таким буде. Якщо людина вас кохає, вона принаймні намагатиметься припинити ображати вас, хоч і в жартівливій формі. Рецепт тут один — будьте чесними самі з собою, брехня для вас не вигідна.



ПАРТНЕР ЖАРТУЄ ТІЛЬКИ ПРО ВАС

Душею компанії його не назвеш, але відносно вас його гумор іскрометний та доволі гострий. Це він так думає. Ви ж сприймаєте його дотепності як низькосортний і грубий гумор. Пора задуматися — чому ви або ваша поведінка стали мішенями його так званої іронії?

ЯК РЕАГУВАТИ

Покажіть, що вам неприємно і образливо. Але майте на увазі, що можливо таким чином ваш партнер дає зрозуміти — він вами незадоволений. Скандалити він не хоче і просто таким чином намагається подати вам сигнал, пригнічуючи роздратування. Грубити і жартувати у відповідь не варто. Інакше ризикуєте наравитися на образи. Не слід також пояснювати, як вам боляче. Він прекрасно розуміє, що робить. Він не хоче прямо робити вам зауваження, він дає зрозуміти, що йому не подобається ваша поведінка або реакції. Є злі жарти, а є злі емоції — все просто. Навчіться відрізняти одне від іншого.

ЩО РОБИТИ

Краще розлютитися і навіть послати у певне місце, якщо жарт дуже вас образив. Якщо ж гостроти у вашу сторону вам просто неприємні, на них можна не реагувати. Не виключений варіант, що ваші стосунки стали нудні або взагалі позбавлені емоцій. Якщо навіть такі взаємини вам необхідні, то спробуйте їх вивести на новий рівень. Спостерігайте, аналізуйте, експериментуйте. І врахуйте, що справжніх садистів, які отримують задоволення від того, що вони ранять і принижують інших людей, набагато менше, ніж «нешкідливих» жартівників. А до останніх, в принципі, можна знайти підхід.

СЕКСУАЛЬНИЙ ГОРОСКОП

НА 4-10 ВЕРЕСНЯ

ОВЕН

Можливо, серед ваших знайомих з'явиться нова, цікава людина, і ваші стосунки з нею скоро переростуть у сильне почуття. Тільки постарайтеся не втрачати голову.

ТЕЛЕЦЬ

Ви будете схильні до екзальтації, що позначиться на вашому ставленні до того, що відбувається навколо. З рівноваги вас зможе вивести навіть дрібниця.

БЛИЗНЮКИ

У першій половині тижня постарайтеся не мучити кохану людину необґрунтованими нападами ревності, краще приділіть їй більше уваги і допоможіть розібратися з проблемами.

РАК

Від стратегії вашої поведінки може залежати дуже багато. Вас чекає або тотальний успіх, або прибирання уламків заповітної мрії. Просто будьте собою, і ви зумієте зачарувати того, хто вам сподобається.

ЛЕВ

Тиждень обіцяє бути складним. Але почуття любові окрилює людину і дозволяє дивитися на життя зовсім іншими очима. Не поспішайте знімати рожеві окуляри.

ДІВА

Тиждень принесе гармонію почуттів і можливостей їх вираження. Не бійтеся бути відвертими і зблизитися з новим знайомим, до якого вас тягне, як магнітом.

ТЕРЕЗИ

Вас може спантеличити раптова романтична зустріч, до якої ви не готувалися. У середу вас можуть очікувати сюрпризи, втім — приємні. Головне — не лякатися і не приховувати свої почуття.

СКОРПІОН

Коханій людині може знадобитися ваша допомога і підтримка, в тому числі і матеріальна. Цього тижня любовне побачення може перевершити всі ваші очікування.

СТРЕЛЕЦЬ

Ви зможете знайти довгоочікувану гармонію у ваших взаєминах. У п'ятницю будьте поблажливі та терплячі, якщо не хочете серйозно посваритися через дрібницю.

КОЗЕРІГ

Тиждень може розпочатися з мінорної ноти. У вівторок вас може засмутити несподіване розчарування в любові. Четвер краще провести на самоті, подумати про ситуацію, що склалася.

ВОДОЛІЙ

Врівноважте емоції і постарайтеся не ображатися через дрібниці. Будьте стриманішими. У четвер і п'ятницю в стосунках з коханим можливі конфліктні ситуації.

РИБИ

Постарайтеся не лякати себе і кохану людину надлишком почуттів. Намагайтеся не розповідати про себе зайвого на першому ж побаченні.

Коментар експерта



**ВАЛЕРІЙ
АНДРОСОВ,
психолог**

— Говорячи про гумор, можна виділити кілька ситуацій. По-перше, гумор — це така перевірка на реакцію. «Прокатить або не пройде», «образиться або не образиться». Якщо партнер вашу репліку «ковтає», значить, жарт пройшов, можна тепер переходити на більш високий рівень нападок і претензій. Саме тому корисно вважати, що жартів із серії «просто так» не буває. Варто пам'ятати про те, що будь-які слова і будь-які фрази говорять-

ся не просто так, а з метою викликати певну поведінку. Саме тому в будь-якому спілкуванні слід пам'ятати одне просте запитання «Для чого він (а) мені це каже, чого хоче добитися?» Зрозуміло, ніхто не відміняв «старий добрий» сарказм, мета якого — донести якусь ідею тонко, але болісно. Є така думка, що, якщо у людини гарне почуття гумору, то це добре. Це правда. Але при цьому, якщо це почуття гумору складається тільки з сарказму, ми маємо людину, яка не вміє говорити про своє невдоволення прямо і використовує для цього пасивну агресію. А це не найкращий спосіб побудувати щасливі стосунки.

КОНКУРС ЕРОТИЧНОГО ФОТО «MIS RIA-2019»

Людмила, 18 років

Студентка ВНАУ. У вільний час люблю малювати, займатися спортом. Я скромна, відповідальна, життєрадісна.

КОЖНА ВІННИЧАНКА МОЖЕ ВЗЯТИ УЧАСТЬ У КОНКУРСІ
Надсилайте своє фото та коротку розповідь про себе на e-mail: miss@riamedia.com.ua. Запрошення до конкурсу «Mis RIA»-2019 і безкоштовну професійну фотосесію від фотостудії «INDIGO» отримають найвродливіші учасниці.

ФОТОСЕСІЯ
ВІД ФОТОСТУДІЇ
«INDIGO»
тел: (093) 759 05 55,
(096) 179 71 31



БЛІЦ
555-444
ТАКСІ

Найгарніші дівчата
їздять з «Бліц таксі»

ГОЛОСУЙ ЗА УЧАСНИЦЬ
«MIS RIA-2019» НА:



БІЛЬШЕ ФОТО НА
MISS.MOEMISTO.UA



Просто зчитайте QR-код
камерою Вашої мобілки та
дивіться фото! (Має бути
встановлена програма QR
Reader з Android-маркета
або аналогічна)

ГОРОСКОП



ОВЕН

Не стоїть впадати в крайності. Ви блискуче продемонструєте свої професійні навички.



ТЕЛЕЦЬ

На роботі дела продвигаются успешно. Вы многое можете успеть, было бы желание.



БЛИЗНЕЦЬ

Начинают реализовываться ваши заветные планы и замыслы.



РАК

Благоприятное время для продуктивной работы и деловых встреч.



ЛЕВ

Чем более активный образ жизни вы для себя выберете, тем лучше.



ДЕВА

Постарайтесь не впадать в панику, а своевременно исправлять ошибки.



ВЕСИ

Немало сил может понадобиться, чтобы урегулировать хотя бы часть насущных проблем.



СКОРПИОН

Очень скоро вас ждет большая радость и солидная прибыль.



СТРЕЛЕЦЬ

Придется много работать, сейчас не время лениться и избегать ответственности.



КОЗЕРОГ

Прекрасная неделя для смелых и энергичных действий.



ВОДОЛЕЙ

Предоставьте окружающим возможность самим решить свои проблемы.



РЫБЫ

У вас накопилось немало дел и нерешенных проблем, которые откладывать уже нельзя.

РЕКЛАМА

458420

ІМПЛАНТУЄМО З ЛЮБОВ'Ю
Ліцензія АГ №600642 від 21.06.2012

СТОМАТОЛОГІЧНА КЛІНІКА
ПРІОР
вул. 600-річчя, 60
www.priorvin.com
0432 50-82-82
097 447-10-37
093 595-85-65

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

458140

ОПТИМА-Л
Із мрії - в реальність

ВІКНА •
ДВЕРІ •
ПІДВІКОННЯ •
ВІДЛИВИ •
МОСКІТНІ СІТКИ •

**спецпропозиція
для ДИЛЕРІВ**

(098) 338 48 58

457601

**Енерго
зберігаючі
технології**
від
Вікон
ВІКНА та ДВЕРІ

66-42-07, 27-79-73
(067) 236-06-92
(067) 236-15-06

вул. Київська, 16 оф. 206
вул. Айвазовського, 18 оф. 203

Вікна, двері, жалюзі, ролети

458341

Файна Готівка
• файно до зарплати •

Візьми до
20 000
гривень на
відпустку

(067) 327-69-84
вул. Коцюбинського, 6
(067) 466-60-02
(044) 228-50-31

(067) 311-16-66
вул. Коцюбинського, 37
fayna-gotivka.com.ua

**Комп'ютери
Ноутбуки**
ВІНЕЦЬ

56-27-87, 56-27-78
www.venec.com.ua

Театральна, 24

458578